



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17382	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17404
<b>LCCN:</b>	2003313733	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གཏུའི་བཅད་སྒྲ། gang+gA'i bzhad sgra/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, district kangra, h.p.
<b>Publisher:</b>	college for higher tibetan studies
<b>Date:</b>	2001-
<b>Volume:</b>	21
<b>Total Volumes:</b>	25
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014



# ମନ୍ତ୍ରୀମଣ୍ଡଳ

ମନ୍ତ୍ରୀମଣ୍ଡଳ

2012.2







2011 ལོའི་ཚེས་ཁྱིམ་ལ།



༡། རོ་ཤོན་མཚོག་ཁྱེལ་མཚོ། ༢། བསྐྱན་འཛིན་ཚེས་འཕེལ། ༣། ཚེ་རིང་ཉི་མ།  
 ༤། བསྐྱན་འཛིན་བཟའ་ཉིལ། ༥། ཁྱེར་བསྐྱན་འཛིན་བཟའ་ཉིལ།  
 ༦། རྒྱ་མ་དག་ར་ཚེ་ལྷིང།

རེ་བ་གཞུགས་ཐུག་འགོད་པ།  
 ཁྱེར་བསྐྱན་འཛིན་བཟའ་ཉིལ།

ཐུགས་ཐུག་འགོད་པ།  
 ཡེ་ཉེས་འཕམ་གཤམ།

DHARAMSALA. H.P.

मन्त्रोवर्णोऽम्

ཡེ་ཤི་ཤུཌ་ལྷ་པ།

ཕྱོད་སྟོན་པ།

མཛད་པ་ལྷོ་དཔེ་པ་ལོ་ས་འདམ་དཔལ་གྲགས་པ།

ཕྱི་ལོ་གཉིས་པ་དེ་ནི་ལོ་ལྔ་པ་ལྟར་ཤིང་།



# ཕྱི་ཁྱིམ་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ཙམ་ ༡༡ ལ།

2012.2

དཀར་ཆག་

Contents

དཔྱད་ཚུལ་གྱི་ལོ་ཙམ་		
ཚུལ་གྱི་ལོ་ཙམ་	ཕྱི་ཁྱིམ་གྱི་ལོ་ཙམ་	སྒྲིག་པའི་ལོ་ཙམ་
ཕྱི་ཁྱིམ་གྱི་ལོ་ཙམ་དཔྱད་པའི་གཞུང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་ཙམ་	1	བསྐྱོད་པའི་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ (ཨང་དང་པོ་)
དཔྱད་པའི་ལོ་ཙམ་དང་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་	47	རྒྱ་མཐོན་པའི་ལོ་ཙམ་
བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བཅོས་སྒྱུར་གྱི་དམིགས་ལུས་དང་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་	29	སྐུ་ལོ་ཙམ་དཔྱད་པའི་ལོ་ཙམ་ (ཨང་གཉིས་པ་)
དཔྱད་པའི་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་	15	སྐུ་ལོ་ཙམ་ (ཨང་གཉིས་པ་)
ལོ་ཙམ་	38	ཕྱི་ཁྱིམ་ལོ་ཙམ་ (ཨང་གསུལ་པ་)
སྐུ་ལོ་ཙམ་གྱི་ལོ་ཙམ་		
དབང་པོ་སྐུ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་	53	ཕྱི་ཁྱིམ་ལོ་ཙམ་ལོ་ཙམ་ (ཨང་དང་པོ་)

ཀུན་རྟོག་སྤྱི་མཐོང་ཡིད་མཁར་རྟག་རྟུ་འཆར་བའི་བྱེད་ཞལ་ལྷ་འོད་ཅིག	61	དབྱངས་ཀྱི་བསེ་རྩ། (ཨང་གཉིས་པ།)
པོ་རྒྱ་ལ།	65	སྐལ་བཟང་འགོ་མགོན། (ཨང་གསུམ་པ།)
བྱིས་པ་ཞིག་གིས་ཨ་མ་བྲན་ཚུ་ལ།	68	དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོ།
སྐྱུ་ནག་བྱ་མོའི་ལང་ཚོ།	70	བྱང་ཐང་ཕོ་ཉ།
གདོང་དམར་གྱི་བྱངས་ཁྱག་པོ་རྒྱ་ལ།	73	གྲང་ལྷ་བ།
རྒྱང་བལ་གྱི་བྱ་མོ།	76	སོ་རུ་ཆེ་རིང་།
བྱངས་ཁྱག་ལས་མཆེད་པའི་སྤྱིང་གཏམ་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་ཐོར་བ།	77	ཀམ་ཆེ་རིང་།
འདས་མ་དག་གསུམ་གྱི་བོད།	80	ཉ་རྒྱལ།
བྱིར་མིག་འཕྲེང་སེམས།	83	ཆེ་དབང་མགོན་པོ།
རྩ་ཚུ་བསིལ་མ།	87	ཡེ་ཤེས་བསམ་གཏན།
ལས་དབང་།	90	འབྲི་རུ་སྐལ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།
སེམས་འདུན་གྱི་རེ་བ།	92	འབྲི་རུ་ཆོས་ལྡན་བཟང་པོ།
ནམ་ཡང་ཡལ་མི་སྲིད་པའི་གངས་རིའི་ལང་ཚོ།	94	སྤར་བསྟན་འཛིན་བཀྲ་ཤིས།
རང་མོས་སྟན་ངག་གི་ལེ་ཆན།		
གཟེབ་རྩ་ཚུད་པའི་སེམས་པ།	97	ཞེ་དགེ་ཀམ་ནམ་དག
སྤྱུག་གི་འཁྱུན་སྒྲ།	98	དཔལ་གྲང་ལྷ་བ།
ཆོས་བཅོ་ལྗེའི་ང་དང་བྱེད།	99	རྒྱ་རེངས།

ཤིང་གི་བྱ་མོ་ཞིག་ལ།	100	དགོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན།
ལྷག་ཚཱ་གྱི་ལེ་ཆན།		
ཕྱིར་བཏུས་གྱི་ཆོར་འདུ།	101	བསོད་ནམས་རྒྱལ་བ།
བསམ་ཤེས་དང་བཅེ་དྲང་།	103	མེན་སྒང་མངེས།
ལྷ་ཚཱ་གྱི་ལེ་ཆན།		
དམག་འཁྲུག་གི་དངོས་ཡོད་རང་གཤིས།	105	སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ཉི་མ།
སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ཉི་མ།	109	བྱུང་མང་བཟླ་ཤེས་དཔལ་སྟོན།
ལྷ་གཏམ་གྱི་ལེ་ཆན།		
བཞེད་དཀའ་བའི་དོན་དག་ཅིག།	111	མེན་སྒང་མངེས།



## ཚུམ་སྤྱིལ་པའི་གཏམ།

ཚུམ་སྤྱིལ་པའི་སྤྱོད་ལ་ཚུམ་པ་པོ་ཞེས་པའི་གདགས་གཞི་ཅན་གྱི་དབྱེ་ཁག་ཅིག་  
གྲུབ་ཡོད་མེད་ཅི་ལྟར་ཡང་། ལག་ལ་སྒྱུ་གུ་ཐོགས་ཆད་ཀྱིས་མཐོ་རྒྱུ་དམའ་རྒྱུ་རེ་བྱེད་  
པ་འདི་ཡང་། ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་བཤད་ན་ཡག་ཏུགས་ཤིག་ལོས་ཀྱང་ཡིན་མོད་དེ། ཆད་  
གཞི་ཞིག་གི་སྤང་ནས་བཤད་ན། ད་དུང་ཁྱེད་མ་འགྲིག་པ་དང་མ་འཐུས་པའི་སྤྱོད་  
ཆ་ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཨང་། སྤྱིར་ཚུམ་པ་པོ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རུ་འདྲེན་པ་ཡིན་  
ཞེས་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ནས་བལྟས་ན། ད་གཞོད་ཁྱེད་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཡལ་བར་  
བོར་བའི་གདོང་འབག་ཅན་གཞོད་ཅིག་མཐོང་བྱུང་བམ། ན་ནིང་དང་ད་ལོ་ལྟ་བུར་  
མཆོན་ན། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་སུ་རྒྱལ་གཅེས་ལྟག་བསམ་གྱིས་ཕྱག་པའི་མི་བྱ་གངས་  
མེད་ཅིག་གིས་ཆོ་སྤྱོད་མེ་རུ་བསྒྲོན་སོང་། མི་རིགས་དང་། རྒྱལ་ཁབ། རིག་གཞུང་གི་  
སྤྲད་དུའོ། འོ་ན་ཁྱེད་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་དེའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲུལ་ཅི་  
འདྲ་ཡིན་ནམ། ངས་དྲན་སེས་པ་ཞིག་ལ། ན་ནིང་འོད་དཀར་དྲ་ཆོགས་ཀྱི་ཉིན་སྟོར་  
ཁྱི་ཕྱག་མང་པོ་བྱ་དགའ་ཡོད་པའི་སྟན་ངག་གྱུར་འདོན་ཞིག་གོ་སྤྱིག་བྱས་སོང་། གླུ་བས་  
དེར་བཅུམས་ཆོས་མེད་པའི་སྟན་ངག་པ་གསར་བ་སྟོར་ཞིག་གིས་ཆོར་སྤང་དང་ཡིད་  
འགྲུལ་གྲགས་དྲག་གིས་དུ་ཤུམ་རེ་བྱས་པ་ཡང་མཐོང་སོང་། ད་ལོ་རྒྱལ་སྤྱི་དཔལ་པོ་  
དཔལ་མོ་ཆོའི་སྤྲད་དུ་ཆོར་བ་དང་ཡིད་འགྲུལ་གྱིས་ཕྱག་པའི་སྟན་ངག་དང་བཅུམས་  
ཆོས་དེ་འདྲ་སྤེལ་རྒྱ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཡིན་ཨང་། ཡིན་ནའང་  
དེའི་ལོ་དང་བྱ་དགའ་སྤྱོད་དག་རེ་མེད་དུས་ཐ་ན་མཛའ་བོས་མཛའ་མོར་བསྐྱར་བའི་  
འཕྲིན་ཐུང་རེ་འང་རིག་ཁག་ཅུམ་གདའ་བ་འདིས་ནི་ཁྱེད་ཚོའི་ཡོད་ཆད་ཅིག་ལ་བསྟོམས་  
ཆོག་བཞག་པ་མ་ཡིན་ནམ།



# སྤྱང་གཏམ་ར་ལྟོ་དབུང་པའི་གཏམ།

—སྤྱང་འགོ་བསྟན་འཛིན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་བྲིས།  
ཕྱོད་སྤྱང་།

སྤྱང་གི་དབུང་བཟོད་འདི་ནི་གཙོ་བོ་དབུང་ཟློང་པ་གཞན་དང་གཞན་གྱིས་བྲིས་པའི་ཡིག་ཆ་རྣམས་ལ་ཁྱད་པར་ཡང་གཏུགས་གྱིས་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་སྤྱང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཆོ་ལེ་བ་རྒྱང་པས་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན། མ་གཞི་ནས་སྤྱང་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་དབང་ཉམས་ཤིང་བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་གོམས་སྟོབས་སྟོད་པའི་སྟོབ་བྱེས་དམན་ཞིག་ཏུ་སོང་། དོན་ཕན་ལུན་པའི་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འཆད་རྒྱུ་ཡང་མེད། ཁོ་བོས་《ར་ལོ་》དབུང་གཞིར་འདེམས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། དེ་སྤྱང་བཅམས་སྤྱང་མང་པོ་བསྐྱགས་མ་ལྟར་ཡང་གང་བསྐྱགས་པའི་སྤྱང་གཏམ་རྣམས་ལས་《ར་ལོ་》ནི་ཁོ་བོའི་མཐོང་སྤྱང་ཁྲོད་ཀྱི་བཅམས་སྤྱང་ལེགས་ཤོས་དེ་ཡིན་པས་རེད། སྤྱང་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་མི་སྣ་བཞེངས་སྤྱང་གི་སྤྱང་དུ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ར་ལོའི་ཁྱད་ཆོས་ལུན་པའི་སྤྱང་ཆ། སེར་ལ་སྟོམས་པའི་སྤྱབས། བྱི་ལའི་རྩ་མ་ལྟ་བུའི་རལ་པ་སོགས་ཞིབ་འབྲི་བྱས་པ་བརྒྱད་ནས་《ར་ལོ་》ཞེས་པའི་མི་སྣ་མཚར་བོ་དེ་གཏུན་ལ་ཕབ་པ་རེད།

གསལ་བཤད་སྤྱང་བྱ། ཆན་ལགས་གྱིས་སྟོན་ལམ་ཡིག་གཟུགས་གཉིས་པའི་ཡིག་ཨང་༡༤པའི་ཐོག་པར་བཀའ་བྱེད་དགོས་ཚུལ་གསུངས་འདུག་ནའང་། སྤྱང་གྱིས་པར་བཀའ་བྱི་རིན་པ་དང་མཐོང་སྤྱང་བདེ་མིན་ལ་བལྟས་ནས་སྟོན་ལམ་ཡིག་གཟུགས་གཉིས་པའི་ཡིག་ཨང་༡༥པའི་ཐོག་པར་བཤུས་བྱས་ཡོད། ཚུམ་ཡིག་འདི་ནང་སྟོང་གི་བརྒྱ་ཆ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་གསལ་བཤད་བྱང་དུ་འདི་ཆེད་དུ་ཁྱེས་པ་ལགས།

དངོས་གཞི།

ཆན་བྱམས་པ་ཚུལ་བྲིམས་ལགས་གྱིས་“ཚུམ་འབྲི་པའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་དང་ཚུམ་པ་བོ་གཙོ་བོར་བཞག་པའི་ཞིབ་འདུག་གི་ཡུལ་ཞིག་ཡིན།”ཞེས་པ་ལྟར། ཚུམ་འབྲི་རིག་པའི་གནས་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་སྐབས་ཆེད་དུ་བལྟ་དགོས་སའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་གཉིས་ཡོད་པ་ནི། ཚུམ་པ་བོ་དང་ཁོང་གི་བཅམས་ཆོས་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཚུམ་བོའི་ལྟ་བ་དང་ལངས་ཕྱོགས། མི་གཞི་དང་སེམས་ཁམས། མི་ཆེའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་ཚུམ་གཤིས། དགའ་ཕྱོགས་དང་ཀུན་སྟོད་སོགས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྟོམས་ཏེ་ཚུམ་པ་བོ་དེ་ཉིད་མི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་ཅིག་བྱས་ཟིན་པའི་རྗེས་ལ་ད་གཞི་ཁོང་གི་བཅམས་ཆོས་ལ་བལྟས་ན་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ངེས་པ་ཞིག་ཀྱང་དང་ངེས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེ་བས་ང་ཚོས་《ར་ལོར་》དབུང་པ་མ་

བྱས་པའི་སྟོན་ལ་དེའི་ཚུམ་པ་པོ་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ལགས་ཀྱི་མི་ཆེའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་རྒྱས་ལོན་ཅུང་ཟད་བཅི་  
དགོས་པ་ནི་《ར་ལོར་》དབུད་བཟོད་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་  
པས། ཁོང་གི་མི་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་མི་འཆད་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར།

དང་པོ། ཚུམ་པ་པོ་མཆམས་སྦྱར་མདོར་བསྟུན།

དེ་ཡང་སྤྱད་གཏམ་ཚུམ་པ་པོ་གྲགས་ཅན་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ལགས་ཀྱི་མི་ཆེའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ལྟ་  
སྐབས། རྒྱགས་གང་མང་ཞིག་ནས་མཐོང་ཐབས་བྱེད་དགོས་པར་སེམས་ཏེ། འཆར་ལོངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་  
དང་འཆོ་བའི་ཁྱོད་གོམས། ཚུམ་ཡིག་གི་ཁ་རྒྱགས་དང་བསམ་སྒྲུབ་འབྱེད་ཀྱི་སྤྱུ་རྩལ་གྱི་ཐབས་འབྲུལ་དང་  
ཚུམ་གཤིས་བཅས་ལ་ཐོག་མར་ཞིབ་འཇུག་བཅི་དགོས་པར་འདོད།

༡༽ འཆར་ལོངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་འཆོ་བའི་ཁྱོད་གོམས།

ཁོང་ནི་བྱི་ལོ་༡༩༢༡ལོའི་ཟླ་བརྒྱུ་པར་མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མ་རྒྱའི་སྟོན་ཀྱི་ཙྴ་ཐང་དུ་སྐྱེས་ཤིང་།  
ཨ་མ་ནི་བོད་རིགས་འབྲོག་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་ཨ་པ་ནི་ལག་རྩལ་མཐོ་པོ་ཅན་གྱི་བོད་སྐད་མ་གཏོགས་མི་  
ཤེས་པའི་སོག་རིགས་མགར་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཚུམ་པ་པོའི་ཞལ་ནས་“ང་རང་ལོན་ཏེ་ཅང་ཕྱ་པའི་དུས་  
ནས་བཟུང་ཨ་པའི་ལག་རྩལ་པ་བྱས་ཏེ་དཀའ་སྤྱད་གང་མང་མཐོང་། ང་ཆོའི་མགར་ཁར་ཡོང་མཁན་ཏེ་  
ཅང་མང་ལ། དེ་ཆོའི་ཁྱོད་ན་བཅིངས་འགྲོལ་སྟོན་གྱི་རྒྱན་མ་དང་བཅིངས་འགྲོལ་རྗེས་ཀྱི་རྒྱལ་པ། སྟོབས་  
པ་ཆེ་བའི་《གེ་སར་སྤྱང་།》བཤད་མཁན། ལྷ་རྒྱལ་གི་དམག་མི་གྲངས་མེད་བསད་ཁྱོད་པའི་དཔལ་པོ། སྤྱིང་  
རྗེ་སྤྱུ་རྩལ་ཡང་མེད་པའི་གསར་བརྗེ་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཀྲུའུ་རིན། ལུས་ཀྱི་དབང་རྩ་ཡོངས་རྫོགས་འདོད་  
རམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་དཔོན་པོ་སོགས་ཡོད། མི་དེ་དག་གམ་དེ་ཆོས་བཤད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ནི་རྗེས་སུ་ཤེས་མེད་  
ཆོར་མེད་ངང་བའི་སྤྱད་གཏམ་ནང་གི་མི་སྣ་དང་འཛད་མཐའ་མེད་པའི་གསར་ཚུམ་གྱི་རྒྱ་ཆར་གྱུར། ཞེས་  
པ་ལྟར་ཁོང་གི་རྒྱུད་དུ་འབྱེད་དུས་ནས་ཚུམ་པ་པོ་མཁས་ཅན་ཞིག་ལ་ཆང་དགོས་པའི་བང་མཛོད་གསུམ་ལས་  
“རྒྱན་ལྷན་འཆོ་བའི་ནང་ནས་བསྐྱེད་པའི་མི་མང་གི་སྐད་ཆའི་བང་མཛོད་”ནི་ཆ་ཆང་ཤིང་ཡང་  
དག་པའམ་གཏིང་མཐུག་པའི་སྟོན་ནས་ལྷན་པར་གྱུར། བྱི་ལོ་༡༩༢༧ལོ་ནས་༡༩༤༡ལོའི་བར་དུ་སྟོབ་རྒྱུང་  
དང་དམའ་འབྲིང་མཐོ་འབྲིང་བཅས་རིམ་གྱིས་འབྲིམས། དེ་ནས་སྟོབ་འབྲིང་དགེ་ཆུན་དང་ཁྲིམས་འཛིན་  
རྒྱུང་ཡིག དེབ་ཐེར་སྤྱིག་འབྲི་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནངས། མི་ཆེ་ཡི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་དག་གི་ཁྱོད་ནས་ཁོ་  
པས་ཚུམ་པ་པོ་མཁས་ཅན་ཞིག་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་བང་མཛོད་གཞན་གཉིས་པོ་འང་གསོག་སྐྱབ་བྱས་པ་སྟེ།  
ཁོང་རང་གི་ཞལ་ནས་“བྱི་ལོ་༡༩༤༡ལོར་ཕ་ཡུལ་དུ་ལོག་ནས་སྟོབ་འབྲིང་དགེ་ཆུན་གྱི་འགན་ཁུར་སྐབས།  
རང་གི་སྤྱར་གྱི་དགེ་ཆུན་དང་སྐབས་དེའི་འགོ་བློད། བཞུན་རྒྱ་རབ་དུ་ཡངས་པའི་ཞིབ་འཇུག་སྟོབ་མ་དགོན་  
མཆོག་དོན་གྲུབ་དང་ཚུམ་པ་པོ་གྲགས་ཅན་དོན་རྗེ་ཆེ་བརྟན་ནམ་གཉིས་ཀྱི་མཛུབ་སྟོན་ལོག་དུ་རྒྱལ་ཁབ་སོ་  
སོའི་སྤུལ་བྱུང་བཅམས་ཆོས་འཁོར་ཆེན་བསྟགས། ཞེས་པ་ལྟར་ཁོང་གི་ལོ་ངོ་དེ་དག་གི་རིང་ལ་བརྒྱུད་ནས་

ཐོབ་པའི་རྒྱ་ཆ་ལྟེ་དཔེ་དཔ་དང་དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆའི་ནང་ནས་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ཆ་གསོག་འདོག་བྱས་ཡོད་པ་  
 དང་། དེ་རྗེས་ཕྱི་ལོ་༡༩༤༦ལོ་ནས་བཟུང་ཁོང་གིས་ཐད་ཀའི་རྒྱ་ཆ་འཕེལ་འཛོལ་བ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཐོབ་པའི་  
 རྒྱ་ཆ་གསོག་འདོག་བྱས་པ་སྟེ། ཁོང་རང་གི་ཞལ་ནས་“ཕ་ཡུལ་དུ་བྲིམས་འདོན་གྱི་ཁག་དང་གཞི་རིམ་དཔེ་  
 ཐེང་ཚུམ་འབྲི་སོགས་ལས་ཁུངས་སུ་བྱ་བ་བསྐྱབས་པས་མཐོང་ཐོས་རྗེ་མང་དུ་སོང་བ་དང་མཉམ་དུ་གསར་  
 ཚུམ་གྱི་བྱུང་ཁུངས་ཀྱང་རྗེ་ཆེར་སོང་ཞིང་།” ཞེས་པ་ལྟར་ཁོང་གི་འཆོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནས་  
 ཉམས་ཐྱོང་གསོག་འདོག་དང་རྒྱ་ཆ་མཁོ་སྤྱོད་ཡང་དག་ཅིག་བྱས་ཡོད་པའང་གསལ་པོ་རེད། མདོར་དེལ་  
 ནས་བཤད་ན་གཞན་དོན་འདི་དག་གི་ཁྲོད་ནས་ང་ཚོས་ཆེ་རིང་དོན་གྱུབ་ནི་བང་མཛོད་གསུམ་ལྟན་གྱི་སྤྱང་  
 གཏམ་ཚུམ་པ་པོ་མཁས་ཅན་ཡིན་པ་དོགས་པ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ཤེས་ཡོད་པར་འདོད་ལ། དེ་ཡང་གྲགས་ཅན་  
 ཚུམ་པ་པོ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་“ཁོང་གི་གསར་ཚུམ་གྱི་ཐབས་ཚལ་བྱད་དུ་འཕགས་པའི་བྱིར། ཨ་རི་བ་མག་ཁྲིན་  
 བཅའ་ཁྲུ་ཉིང་རོས་དང་གལ་གཅིག་ལ་འཁོད་ཆོག་ལ་མ་ཆོག་ཅམ་དུ་སྤང་།”ཞེས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད།

### ༡༽ཚུམ་ཡིག་གི་ཁ་ཕྱོགས་དང་བསམ་སྒྲུབ་འབྱུང་སྟེ།

དེ་ཡང་ཁོང་གི་ཚུམ་རིག་གི་ཁ་ཕྱོགས་དང་བསམ་སྒྲུབ་འབྱུང་སྟེ་སོ་ལ་ངས་ཤེས་ཡང་དག་ཅིག་འདེན་  
 དགོས་ཆེ། ཁོང་གི་བརྒྱུམས་ཆོས་བསྐྱགས་པ་དང་དཔུང་རྒྱུད་པ་གཞན་དང་གཞན་གྱིས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་  
 བརྒྱུམས་ཆོས་སྒྲོར་གྱི་དཔུང་པ་ནམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཡང་དག་ཅིག་བགྱིད་གོས་པར་འདོད། དེ་བས་ཁོ་ཐོས་  
 ཀྱང་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ལུས་གྱིས་ཐུན་དཔུང་ཅུང་ཟད་བྱས་ན། དེ་ཡང་“ཁོང་གི་སྤྱང་གཏམ་པལ་ཆེར་སྤྱི་  
 ཆོགས་གྱི་ཡར་ཐོན་ལ་འགོག་ཁྱེན་བྱེད་པའི་གོམས་སྒོལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། རང་གི་ཐོབ་ཐང་དང་ཁོ་དབང་སྤྱང་  
 སྒྱུབ་བྱེད་མི་ཐོད་པའི་སྤར་མ། མི་དམངས་ཀྱི་དད་སེམས་ལ་རང་མཁོའི་རྒྱུ་ལྟེགས་འཆར་བའི་ཉམས་པ་ཅན།  
 ལྷགས་གྱི་ཁ་ཐོར་སྤྱིད་ལྷག་གིས་འདོན་པའི་ལས་བྱེད་པ། བྲིམས་ལྷགས་ལ་རྟོག་རྒྱུ་གཏོང་བའི་བྲིམས་འདོན་  
 པ་སོགས་ཐ་མལ་ལྷགས་འགལ་ལ་མཐུང་ཅེ་གཏད་ཡོད།” ། མགོན་པོ་སྐུ་བས། །ཅེས་པ་ལྟར། ཁོང་རང་ཉིད་  
 ཀྱི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། “ལྷག་པར་དུ་གཞི་རིམ་ནས་དཔོན་ཆུང་ཞིག་གི་འགན་ཁུར་སྐབས་འབྲོག་པ་ཞིག་གིས་  
 ཉ་ཅང་གསང་སྒྲུབས་གྱིས་“དཔོན་པོ་དབང་ཅན་དང་ལྷ་སྤྱོད་ཆེན། ལྷེ་དཔོན་པོར་ཐོ་སོགས་མཉམ་འབྲེལ་  
 བྱས་ནས་ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་འབུལ་བསྐྱུས་སྤྱོད་ཆོགས་གྱིས་ང་ཚོར་དངོས་གནས་དབུགས་གཏོང་དབང་མི་སྟེར་  
 བ་དང་མགོ་དགུ་བུ་མི་འཇུག་ཅེས་དུ་ལ་ཁད་གྱིས་གཏུགས་བཤེར་བྱས་ཐྱོང་བ་དེ་ངས་ནམ་ཡིན་ཡང་བརྟེན་  
 མི་སྤྱིད་ལ། ངའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་ནམས་ནི་མཐོང་རིག་ཡོད་པའི་འདིག་རྟེན་འདི་ལས་མཐོང་རིག་བྱལ་  
 བའི་འདིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་འཆོ་བཞིན་ཡོད་པར་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་ར་སྤྱོད་ཐོབ་པ་འདི་ཤེས་  
 མེད་ཆོར་མེད་ངང་པལ་ཆེར་ངའི་བརྒྱུམས་ཆོས་ཡོངས་ཀྱི་བརྟེན་བྱ་གཙོ་པོར་གྱུར་ཡོད་པ་འདྲ།”ཞེས་དང་།  
 དེ་བཞིན་དུ་ཚུམ་རིག་དཔུང་རྒྱུད་པ་བདེ་སྤྱིད་འཆོས་ཀྱང་“ཆེ་རིང་དོན་གྱུབ་ཀྱི་སྤྱང་གཏམ་འདིག་རྟེན་ནི་  
 གདངས་དབྱངས་བརྟེན་ཅིང་དམའ་བའི་སྤྱོད་ཀར་མཁའ་དབུགས་ཁྲོད་ནོར་འབྱུལ་གྱི་དད་མོས་དབང་གིས་  
 བཅོས་པའི་མི་ཆེད་སྤྱོད་ཀར་རེ་རེ་འཁོར་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། སྤྱོད་སྤྱུག་དེ་དག་ཀྱང་རང་འདོད་ཀྱིས་རང་

ཉིད་སྒྲོམ་གཏོང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ། ཚུམ་པ་པོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་འདི་འདྲའི་བྱང་པར་ཅན་གྱི་མངོས་དཔྱད་  
བཅེ་དུང་ལྟེ་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་མདུན་དུ་མི་ནམས་གྱི་ལྷན་སྒྲིལ་གྱི་སེམས་འགྲུལ་དང་སྟོང་འཇགས་གྱི་བསམ་སྒྲོ་  
གཏོང་དུ་བཅུག་ལྟེ་ཆོས་ལུགས་དང་རང་ཉིད་ལ་ཡང་དག་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱ་དེ་རིག་ཞེས་པ་  
ལྟར། མདོར་བསྐྱེད་ནས་བཤད་ན། ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ལགས་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་ཁ་ཕྱོགས་སམ་དམིགས་འབེན་  
གཙོ་བོ་བཞི་རུ་འབྱེད་ཆོག་པར་སྒྲུལ་སྟེ། ༡༽དང་པོ་ནི། དིང་རབས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཇུར་འགྲོས་དང་མཐུན་  
པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞན་པ་འཕམ་སྟོང་རྟིང་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་འཆིང་བས་ཕྱོགས་ཀྱན་ནས་བསྐྱེད་ཏེ་སེམས་ཁོང་གྱི་  
དོག་པོ་ཡིན་ཚུལ་ཤེས་ཏེ། སྟོལ་རྟིང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཤམ་སྤྱུ་རྒྱར་པ་ནམས་སྤྱུ་འབྱེན་དང་སྟོན་ཐོན་དུས་  
རབས་ལ་མངོན་དུ་ཕྱོགས་ཏེ་མདུན་སྟོང་གྱི་གོམས་པ་སྟོ་པར་རྟིང་སྒྲུལ་གྱི་རྒྱས་མཐུ་ལྷན་པའི་ཚུམ་གྱི་རིགས་  
སྟེལ་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། «ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་གཏན་ཆོགས།»དང་། «མེད།»«རེ་ཆད།»«ཆུ་རྒྱལ།  
»«ཅ་ནེ།»སོགས་ཡིན་པར་བཤད། ༢༽གཉིས་པ་ནི། ཁོང་རང་གི་ཞལ་ནས། “གཏམ་བདེན་པ་མི་ཁེ་རྩུན་  
པ་ཁེ། ཆོས་ཟབ་མོ་མི་བྱིན་ཟང་བེད་བྱིན་ཞེས་བེར་བ་ལྟར། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཚུམ་པ་པོས་ཆོས་ལ་ཁག་ལམ་  
ཏེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཏམ་ཁེ་གཉེར་བའི་མི་སྣ་སྟོར་ཞིག་གིས་འདུལ་ཁྲིམས་དོག་ཇིས་གཏོང་བཞིན། ལྟ་མཐོང་  
འདྲེ་བདུལ་གྱིས་ལས་འབྲས་ལ་བཅི་སྤྱང་མེད་པར་དད་ལྷན་མི་མང་གི་ལག་ནས་རྒྱ་དངོས་གང་ཐུབ་ཅི་རྒྱས་  
གྱིས་ལེན་མཁན་མང་དུ་བྱུང་བས། དེ་ལྟ་བུའི་སྟོན་མཆང་ནམས་སྤྱུ་འབྱེན་གྱིས་དད་ལྷན་མི་མང་ལ་དོགས་  
སྟོང་གི་རྒྱས་པ་ལྷན་པའི་བཅམས་ཆོས་སྟེལ་བ་དཔེར་ན། «ལྟ་བ་འདྲེ་སྟོན།»དང་། «ཅེ་རྒྱས་ཁེལ་དགོང་བྱེད་  
བཞིན།»«ལུགས་མོ།»«གཉེར་བདག་སྤྱིན་པ།»«Dལྟེ་བའི་ལྷན་ཀ།»«འདྲེ»«ཤི་གསོན།»སོགས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་  
གཤད། ༣༽གསུམ་པ་ནི། འགོ་ཁྲིད་དབང་ཐོབ་ཅན་དང་དཔོན་པོ་ཏམ་སེམས་ཅན་ནམས་ཀྱི་ངན་སྟོང་ལ་  
ཐེར་འདོན་དག་པོ་བྱས་པ་སྟེ། “གོ་ཐོབ་དང་དདུལ་ལོར་ཏམ་སེམས་ལངས་ཤིང་། གོ་ཐོབ་གྱིས་རང་འབྱོར་  
སྟེལ་བ་དང་། རང་འདོད་སྒྲུབ་པ། དདུལ་ལོར་གྱིས་གོ་ཐོབ་བསྐྱེད་པ།”[མགོན་པོ་སྐུ་བས།]སོགས་ཀྱི་ངན་  
མཆང་ལ་དམིགས་ཏེ་ཚུམ་པ་པོས་«སྤྱོད་འོག་གི་སྒྲོམ་གར།»དང་།«ཁྱང་ཁོང་ཅ།»«བདུད་ཅི་ཕྱིར་སྟེབས་  
པ།»«དུ་པ།»«ལང་ཆོ་མའི་མིག་ཆུ།»སོགས་ཡིན་པར་གསུངས། ༤༽བཞི་པ་ནི། གོང་གསལ་ཚུལ་མཐུན་མ་  
ཡིན་པའི་ཆོས་ལུགས་སྟོལ་རྟིང་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་སྒྲ་གྲ་འཆལ་སྟོང་ཅན་དང་། “སྟོག་བྱ་ཏམ་འཕྲོག་  
སོགས་ཚུལ་མིན་གྱི་སྟོང་སྤངས་དབང་དུ་ཉམས་ཉེས་བྱུང་ཞིང་རང་དབང་ཤོར་ཏེ་ཅི་བྱ་གཏོལ་བུལ་དུ་གྱུར་  
པའི་ཉམས་རྒྱུད་དང་། ཡང་ན་མི་ལུས་དང་བཅེ་དུང་གི་རང་དབང་བཅོན་གཉེར་མི་ཡོད་པའི་སྟོང་ལུག་ཅན།  
མདུན་ལམ་ལ་བསམ་གཞིགས་མེད་པའི་མིག་རྒྱུད་ཐུང་བ་ཅན། ཚུལ་མིན་ལ་བཟོད་སྟོམ་བཞེན་པའི་སྤར་  
མ་དག་ལ་སྟིང་རྩེ་དང་ཁོང་ཁྲོ་སྒྲུགས་ཤིང་བྱར་བ་དང་སྒྲུལ་འདེབས་སྒྲུགས་མའི་སྟོན་ས་འབད་འཐབ་ཀྱི་ཁ་  
ཕྱོགས་དང་སྟོབས་པ་བསྟེད་པར་”[མགོན་པོ་སྐུ་བས།]སྒྲུལ་མ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ཏེ། «གཞོན་ནུའི་རང་  
སྤྱད་ཕྱར་གྱི་རྩ་གསང་།»དང་། «སྟར་ར།»«ཁེར་རྒྱུང་།»«ར་ལོ།»ལྟ་བུ་སོགས་ཡིན་པར་གསུངས།  
གོང་གསལ་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་བཞི་པོ་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནས་ང་ཆོས་ད་གཟོད་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་འགན་  
འཁུར་རང་བཞིན་གྱི་འདུ་ཤེས་མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ཁོང་ནི་ནམ་ཡང་ཚུལ་མཐུན་མ་ཡིན་པའི་དཔོན་ཆེན་

དང་མི་ཆེན་ཆོར་ངོ་བོ་སྟོང་དང་སྟེལ་ལ་ད་ཀྱི་འཕྲུལ་མཛད་ས་སྟོན་མཁན་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་པ་མ་ཟད། ཉམ་ཆུང་  
དང་འབྱོར་མེད་ནམས་ལ་སྤྱབ་ཆོད་དང་རྒྱུད་བཞེད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཀྱང་མ་ཡིན་པ་རྟོགས། དེའི་ཞོར་ནས་  
ང་ཆོས་ད་དུང་སྐབས་འདིར་དབུང་པར་བྱ་བའི་གཞི་གཙུག་པོ་《ར་ལོ་》ཡང་བསམ་སྟོན་གྱི་རྒྱུ་ལྟེང་ས་ཅི་ལྟ་བུ་  
ཞིག་གི་འོག་ཏུ་བཅུམས་པའམ་བཅུམས་ཆོས་དེ་སྤྱི་ལོ་ནས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གསལ་པོར་ཤེས་སྤྱབ་  
མ་ཟད། བཅུམས་ཆོས་དེས་སྟོན་མཛད་ཅི་ཞིག་སྟན་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱང་ཟུར་ཅམ་རྟོགས་སྤྱབ་པ་  
ཡིན། གཞན་ཡང་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ཤོགས་པོ་རྩི་ཆེ་བརྟན་གྱིས་སྟོན་མར་ཁོ་རང་ནི་གཞུང་རྒྱུད་བྱང་  
བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ལ། དབང་ཆ་བཅད་སྤྱད་ནས་སྟེར་དོན་སྤྱབ་མི་དེའི་རིགས་ལ་ཁོ་རང་དག་ལྟར་སྤང་བ་དང་།  
ཁྱོད་རང་ལོན་ཅི་ཅམ་མཐོ་ཡང་རུང་། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ནི་རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྤྱབ་མཁན་ནམ་འོས་མིན་བཤད་  
སྟངས་ལ་ཁྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་རྩི་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཁོས་མཐོང་ཆུང་དང་སྤང་མེད་དུ་འཛོགས་སྟོན། །“ཞེས་པ་  
ལྟར། ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ཆ་བའི་མི་གཞི་ལ་མཇུག་སྟོན་ལྟ་བུ་བརྒྱབས་ཡོད། དེ་ལྟར་ང་ཆོས་ཆེ་རིང་དོན་  
གྲུབ་ལགས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་འཁོར་ཕྱགས་སྤྱི་བམ་ཅམ་ཤེས་པའི་སྟོན་ཁོང་གི་ཚུལ་ཡིག་གི་ཁ་ཕྱོགས་དང་  
དམིགས་འབེན་ལ་རྒྱས་མངའ་མི་ཆུང་ཅམ་ཡོད་པའི་ཁྱལ་དུ་བྱས་སོ། །

༡༽ སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ཐབས་འཕྲུལ་དང་ཚུལ་གཤིས།

སྟོན་ས་སྟོན་འཛོགས་གི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ངོས་ལེན་ཡོད་པའི་ཡང་དག་པའམ་མཚན་  
ཉེད་ཆང་བའི་ཚུལ་པ་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་ཁོང་གི་ཚུལ་གཤིས་དང་། བརྟེན་  
བྱའི་བརྟན་དོན། སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ཐབས་འཕྲུལ་ལམ་མཚན་ཐབས་ཆོག་སྟུར་སོགས་ལ་རག་ཆེན་པོ་ལས་ཡོད་པ་  
མ་ཟད། ཚུལ་པ་པོའི་དགའ་སྟོན་གི་ཆོར་བའི་ཁྱོད་དུ་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་འཆོ་བ་ཆེས་གཟེངས་སུ་བསྟོད་པར་འོས་  
པ་དང་། ཡང་ན་བྱང་བདེན་མ་ཡིན་པའམ་སྟུག་ཁ་སྟོང་བར་བྱེད་པའི་དོན་དངོས་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྟོད་ལ་མ་  
བསྟུན་ནམས་སྟན་འབྱེད་བྱག་པོ་བྱེད་སྤྱབ་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡང་ཡོད། དེ་བས་ཚུལ་པོ་པོས་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་འཆོ་  
བ་མཚན་པར་བྱེད་སྐབས། ཡར་བས་ཀྱི་རྒྱུ་རྟོགས་དང་མ་རབས་ཀྱི་གདོང་འགོག་ཏུ་ལངས་ཏེ་སྤྱི་ཚུལ་  
ཡར་ཐོན་ལ་བསམ་སྟོན་གདོང་བ་ནི་ཚུལ་པ་པོའི་ཆེས་ཆ་བའི་འགན་ཁུར་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དོན་གནད་འདིའི་  
ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ནི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་གདེངས་འཛོག་ཆད་མཐོ་ཐོབ་པའི་འགན་ཁུར་གྱི་འདུ་  
ཤེས་ལྟར་པའི་ཚུལ་པ་པོ་ཡང་དག་ཅིག་ཅིས་ཀྱང་ཡིན། “ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བརྟེན་བྱའི་འདེམས་གསེས་  
དང་འབྲི་ཐབས་ཚུལ་སྟངས་ཕྱོགས་གང་ནས་ཀྱང་ཕྱོགས་འདིར་ཏ་ཅང་གཅིགས་མཐོང་བྱས་ཡོད། འགན་  
ཁུར་གྱི་འདུ་ཤེས་འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁོའི་ཚུལ་གྱི་བརྟེན་བྱ་ནི་རང་དང་ལྟོག་པ་པོའི་ཐུན་མོང་འཆོ་གནས་ཀྱི་  
སྤྱི་ཚུལ་ཁོར་ཡུག་དེ་དམིགས་གཞིར་བྱས་སྟོན་ ལྟོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་འཆོ་གནས་དང་བདེ་སྟོན་གི་ཕྱོགས་ལ་  
ཤས་མ་གཞིགས་གཟབ་ནན་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་འཆར་སྟོན་དག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ཁོར་ཡུག་དེར་འཆོ་བའི་མི་  
པང་ཤོས་ཀྱིས་གོ་ཅི་སྤྱབ་ཏུ་འབད་དེ་ཚུལ་ལུས་རུང་གོ་བདེ་བ་བཅུམས་སྤྱང་གི་ནམ་པ་དང་ཆོག་སྟུར་རུང་གོ་  
འདེ་བ་པལ་སྐད་དང་མཐུན་པ་སྤྱད་ཡོད་པ་ནི་ཁོའི་ཚུལ་སྤྱིའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཏུ་སྤང་། ”(ཆོག་དུམ་འདི་ནམ་

སྤྲུལ་དང་མགོན་པོ་སྐུ་བས་གཉིས་ཀའི་དབྱད་བཟོན་ནང་གཅིག་མཚུངས་སུ་གསལ། ) ཞེས་པ་ལྟར་ཁོང་ནི་  
མ་གཞི་ནས་བཅམས་སྒྱུར་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཚུལ་པ་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོང་གི་བཅམས་ཚེས་པལ་ཆེ་བ་གཞི་རིམ་མི་  
དམངས་ལ་ཁ་གཏད་ཅིང་དེ་དག་ལ་རྟོག་སད་ཀྱི་སྒྲུལ་བརྟེན་གཏོང་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ཅིར་ཕྱོགས་གང་ནས་བལྟས་  
ཀྱང་སྐབས་བདེ་གོ་སྤྲོ་ཅན་དང་། ཐབས་མཁས་པའི་སྒོ་ནས་སྒྲིག་པ་པོའི་ཚོས་ཁམས་དང་མཐུན་པའི་དཔེ་  
དོན་སྒྱུར་བའམ་མཆོན་ཐབས་སྒྱུད་པ་སོགས་བྱས་ཡོད། མདོར་ན། ཁོང་ནི་མི་མང་གི་འཆོ་བ་དངོས་དང་  
འབྲེལ་འདྲིས་ཆེ་བའི་སྐུ་སྒྲུལ་ཚུལ་རིག་གི་ཚུལ་པ་པོ་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན།

### གཉིས་པ། བཅམས་དངོས་ལ་དབྱད་སྒྲིང་བྱེད་པ།

༡༽ «ར་ལོའི» བྱུང་རིམ་མདོར་བསྟུན།

ཚུལ་གྱི་མི་སྣ་ར་ལོ་ནི་མ་གཞི་ནས་བྱེད་པའི་སྤྱུག་ཅིག་ཡིན། ཁོས་རང་གི་ཨ་པ་སུ་ཡིན་མི་ཤེས་པ་མ་ཟད་  
བྱིས་སུ་པ་ཡར་ཞིག་སྤེལ་བ་དེས་ཀ་ར་གཅིག་ཀྱང་ཉོས་མ་ཐོང་། ར་ལོས་གཤམ་སྣ་མ་ཐུབ་པར་ཨ་པ་དེས་  
འབྲམ་ལྷག་གཅིག་དང་བཅས་མ་བྱ་གཉིས་ཀ་བསྒྱུར། དེའི་རྗེས་སུ་ཨ་མ་འདས་གོངས་སུ་གྱུར་བས་ཁོང་ནི་  
ལྷོ་མ་སྤྱུག་མཆན་ཉིད་ཆང་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ནས་སྤྱི་བའི་མི་བསམ་ཡོད་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སློབ་གྲུར་བསྐྱུལ།  
སློབ་གྲུ་ནས་ཀ་མད་སུམ་རུ་ཡང་མ་ཤེས་པར་ཉི་མ་འཁྱུལ་ཐབས་ཀྱིས་ལོ་མང་པོར་བསྟན་པར། མཐར་ལོ་ཆེ་  
ངགས་ཏེ་སློབ་གྲུ་ནས་སུད། དེ་ལྟར་སློབ་གྲུ་ནས་ཀྱང་འཆོ་བ་བསྐྱུལ་མ་ཐུབ་པར་གང་སར་འབྱམས་ཏེ་བྱིམ་  
ཆང་ཞིག་གི་གཡོག་པོ་བྱེད་དགོས་བྱུང་། གཡོག་པོའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ནས་ཁོས་ཐོག་རྗེ་ཐུབ་པ་དང་ལག་པ་  
བདེན་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་བྱིམ་ཆང་དེའི་མག་པར་བསྟན་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ། དེ་དུས་ཁོའི་འཆོ་བ་ནས་ལ་  
དཀའ་ངལ་མེད་པས་ཁོའི་སྦྱིད་ལུག་དང་སྤྱ་འདང་བྱི་འདང་རྒྱག་མི་ཤེས་པའི་བསམ་སྒྲིའི་རྒྱུན་གྱིས་གཞན་  
ལ་མི་སྦྱིད་པའི་བརྟན་བཅོས་ཤིག་བྱས་ཏེ་ཁོའི་རྒྱུང་མར་མག་པ་གཞན་ཞིག་བསྐྱས་ནས་ཁོ་བདེས། དེ་ནས་  
གང་ས་གང་དུ་འབྱམས་པར་དགོན་པ་སྤྲར་གསའི་སྐབས་དང་འཁེལ་བས་རབ་ཏུ་བྱུང་། གྲུ་ས་ནས་ལས་  
རྒྱ་མེད་པར་སུན་ནས་མཆན་མོ་གོང་ལ་ལྷུལ་བ་དང་ལྷུ་ཆང་འཐུང་བ་སོགས་སྒྲིག་འགལ་གྱི་ལས་ཀ་བྱས།  
གང་ལྟར་དེ་ཡང་མཐའ་མ་འཁྱུལ་བར་མཐར་གོང་ནས་མོ་རྒྱུང་ཞིག་དང་འཕྲད་པས་དེ་དང་བྱིམ་བཅས་ཏེ་  
ལུལ་དུ་ལོག། ལུལ་ནས་སྤྱི་བའི་རོགས་སྒྱུར་ལོག་ཐོག་མའི་དུས་སུ་འཆོ་བ་ལ་མདངས་དང་ལྡན་པར་གྱུར་  
མོད། ཡང་ཁོའི་སྦྱིད་ལུག་དེའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱུང་མ་སྐྱེས་པ་གཞན་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས། ཡང་ཁོར་རྒྱུང་  
དུ་འབྱམ་བཞིན་པའི་ས་སྤྱོད་ཅིག་ལ་མོ་རྒྱུང་ཞིག་དང་འཕྲད། མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ནི་ར་ལོའི་ཨ་མའི་རྣམ་ཤེས་  
རེད་ཟེར། གང་ལྟར་ར་ལོ་སྤྱོད་དང་འགྲོགས་པ་ནས་ཁོའི་སྦྱིད་ལུག་གི་གཤེས་ངན་ཡོངས་སུ་དོར་ལ་ཆང་  
ཡང་བཅད་དེ། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་དགོད་སྒྲིམ་ཁེངས་པའི་འཆོ་བ་གསར་པ་ཞིག་འགོ་བཅམས། འོན་ཀྱང་སྤྱ་  
མོ་དེས་གཉེན་བཅེགས་བསྒྲིགས་ཀྱི་ཉེས་པ་བསགས་པས་བྲིམས་ཁང་དུ་ཟླ་དྲུག་རིང་འཇུག་དགོས་བྱུང་། སྤྱ་  
མོ་དེ་འགོ་ཞོར་ར་ལོ་སེམས་མ་པམ། ཟླ་དྲུག་འགོར་རྒྱ་སྤྱོད་མོ་རེད། ང་ནམ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། “ཟེར་བར་ར་

ལོས་ཀྱང་"ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་བདེ་མོ་ཕྱིས། ངས་ཁྱེད་ལ་བསྐྱགས་ནས་འདུག"ཟེར། ཞེས་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆེས་  
མཐའ་མཐུག་ཏུ་ཚཱ་པ་པོས་ལས་དབང་ལ་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་བའི་སྐྱེ་རིངས་ཀྱི་འཆོ་བ་གསར་པ་ཞིག་གི་སྒོ་  
མོ་ཕྱེ་ནས་སྒོ་གར་གྱི་ཚུལ་དུ་མཐུག་བསྐྱས་གནང་ཡོད།

༡༽《ར་ལོ》ཚཱ་པ་པོས་ཀྱི་གནས་བབས་ལ་དབུང་པ།

དེ་ཡང་འཛམ་གླིང་འདིར་ཆགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲ། བྱེ་བྲག་གི་སྤྱི་ཚོགས་  
རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲ། དུས་རབས་ཆུན་མོའི་ཐོན་གཉེར་དང་བསྐྱེད་པའི་ཡག་སྤྱད་ལ་མ་ལྟོས་པའི་  
གནས་བབས་རེ་བརྒྱུད་དགོས་པ་ནི་འཛིག་རྟེན་འདི་གྲུབ་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་བསྐྱར་དུ་མི་བརྟུབ་པའི་ཆོས་  
ཉིད་ཉག་གཅིག་ཏུ་འཁུམས། དེ་བས་རང་རེ་བོད་ལ་མཆོན་ནའང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱུག་མཆོམས་འདྲ་མིན་གྱི་  
ཁྱོད་ནས་སྣ་མི་གཅིག་པའི་བདེ་སྤྱད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་བབས་མང་དག་བྱུང་ཞིང་། ཚཱ་པ་པོ་གི་སྤྱི་  
ཚོགས་བསྐྱར་མཆོན་བྱེད་པའི་མེ་ལོང་ཞིག་ཏུ་རིས་པར་གྲུབ་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབས་མི་འདྲ་བ་སོ་  
སོར་མི་མང་གི་སྤྲོད་ཕྱོགས་དང་ཚཱ་པ་པོའི་བཅམས་ཆོས་རྣམས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དེའི་དར་རྒྱུད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་  
དང་འབྲེལ་བ་གཉིད་ཟབ་མཆིས་ཅ་ན། ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་བཅམས་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་སྤྱིར་འཛམ་གླིང་གི་  
གནས་བབས་དང་ཡང་སྒོས་བོད་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཡིན་ཏེ། ཁོང་གི་《ར་ལོ》ནི་  
ལོ་རབས་བརྒྱུད་བརྒྱུ་པའི་སྤྲོད་ཅམ་ལ་སྤེལ་ཞིང་། དུས་སྐབས་དེ་དག་དང་དེའི་གོང་ནས་"འཛམ་གླིང་གི་  
ཡུལ་ཚེད་ཀྱི་འཐབ་འཁྲུག་འཛགས་རྗེས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཐབ་འཁྲུག་ལངས་ཤིང་། དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཐབ་  
འཁྲུག་མ་འཛགས་གོང་ལ་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འཐབ་འཁྲུགས་ཀྱང་ལངས་བཞིན་པའི་དུས་སྐབས་འདིར། ཁོས་(ཚཱ་  
པ་པོས་)འཐབ་འཁྲུག་ནི་ཁྱོད་ཤི་ང་གསོན་གྱི་ལས་ཤིག་དང་། "ཉམས་རྒྱུད་ནི་འཛིག་རྟེན་འདིར་འདུག་ས་ཡེ་  
ནས་མེད་པ་"གསལ་པོར་མཐོང་བས། ཁོ་སྤྱི་མཐའ་བྲལ་བའི་རྩ་ཐང་གི་དཀྱིལ་དང་སོས་དལ་བག་པེབས་ཀྱི་  
འཆོ་བ་དེའི་ཁྱོད་དུ་ལངས་ནས། རྟ་གོང་ན་འབྱེད་བའི་སྤྱད་ཤར་དང་བཞོད་བྱངས་ཁྱོད་འཇུག་པའི་གཞོན་  
ལུ་མ། ཁྱོད་ཁ་ན་ཆོད་པའི་ཆུན་པོ་དང་ཆེ་ར་ན་སྒོ་བའི་བྱིས་པ། ད་དུང་གོང་གསེབ་དང་གོང་རྒྱལ། དགོན་  
སྡེ་དང་སྒོ་བ་གྲགས་གང་དུ་གཞིགས་ཀྱང་། དུ་སྤྱད་སྤྱོད་ལ་ཞིག་དང་དེའི་འཛིག་རྟེན་རྒྱུད་རྒྱུད་ལས་  
ཅི་ཡང་མ་མཐོང་། དེས་ན་ཚཱ་པ་པོ་གི་དུས་རབས་ཤིག་གི་མེ་ལོང་ཡིན་ནམ། "༼གཡུང་རྒྱུད་རྒྱལ༽༽ ཞེས་  
པ་ལྟར་འཛམ་གླིང་གི་གནས་བབས་དེ་འདྲའི་རྩ་བུ་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་འདྲ་བོད་པ་རྣམས་ནི་ད་དུང་སོ་སོའི་  
གཞོང་འབག་ཁོ་ནའི་སྤྲོད་དུ་མགོ་འཁོར་ནས་ཡོད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ། ཚཱ་པ་པོས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འགན་  
འཁུལ་ཏུ་བྲངས་ཏེ་རྟོག་སད་དགོས་པའི་སྐུལ་བརྗེ་གཉིད་བྱེད་ཀྱི་ཚཱ་པ་པོ་རབ་དང་རིམ་པའི་སྤེལ་བའི་དུས་  
ཤིག་ཡིན་པ་དང་། བོད་པ་རང་གི་གནས་བབས་ལ་མཆོན་ནའང་ཁོང་གི་ཚཱ་པ་པོ་སྤེལ་བའི་དུས་སྐབས་ནི།  
རྣམ་སྐྱེས་ཀྱིས་"དུས་རབས་སྡོན་མའི་ལོ་རབས་དུག་རྩ་པའི་དུས་སྤྲད་ནས་བཟུང་《རིག་གསར།》ཀྱི་གོང་ཆག་  
ཆེན་པོ་ཟུངས་པའི་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་འདིར་བཅོས་བསྐྱར་སྒོ་འབྱེད་དང་དཔལ་འབྱོར་འཛུགས་སྐྱེད་ཀྱི་དུས་  
ཐབས་ལག་ཏུ་བསྐྱར་བས། བོད་ཡུལ་འདི་ཡང་འབྲེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་གོམ་པ་རིམ་གྱིས་སྒོ་འབོ་བཅམས་

ལ། སྤྲུལ་གྱི་གྲུ་ཡངས་དང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གྱི་སྤྲུལ་བཞོན། ལས་འགན་གྱི་བཞེས་དང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཏེ་ཡང་དག་མ་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་དང་སྤྲུལ་ཚུལ་མང་པོ་ཡང་མགོ་དགྲེས་ཤིང་ཐུག་འབྲེས་འགོ་བཅའ་སྤྲུལ་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་བཞུགས་པ་ཡང་ཉག་ཉག་དེ་ནས་འགོ་བཅའ་སྤྲུལ་། «ཆོག་འདི་ནམས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་འདྲིལ་གྱིས་ཚུར་འདྲེན་བྱས་པ་མ་གཏོགས་འདི་ནས་བཤད་པའི་དོན་དག་ཆང་མ་ཁོ་བོས་ཁས་སྒྲུངས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནི་མ་ཡིན་ནོ།» ཞེས་པ་ལྟར། ར་ལོ་ནི་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྤྲུང་གཏམ་བཟང་གསལ་ཤིག་ཡིན་པ་སྤྲོས་མ་དགོས་པའི་ཐོག་ནས། ཁོང་གི་བཅའ་སྤྲུལ་ཆོས་སྤྱིའི་འཕེལ་ཕྱོགས་ནི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་སྤྲུང་ཅམ་ནས་འགོ་བཅའ་སྤྲུལ་ཡོད་ཅིང་། ལོ་ངོ་དེ་དག་ནི་བོད་པ་ལ་མཆོན་ན་ཤི་གསོན་གྱི་མཆོས་སུ་གནས་པའི་ཏ་ཅང་རྩ་དག་དང་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་ནམས་རེད།

༡༽ «ར་ལོའི་»བཞུགས་པའི་བསྟན་དོན་དང་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུབ་ལྗོངས།

གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ལགས་ཀྱི་བཅའ་སྤྲུལ་ཆོས་སྤྱིའི་ཁ་ཕྱོགས་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོད་པ་ལས་«ར་ལོ་»ནི་དེ་དག་ལས་མཐའ་མའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་སྟེ། ཚུལ་མཐུན་མ་ཡིན་པའི་ལུགས་རྟིང་སྤྲུང་སྤྲུང་གྱི་འོག་དུ་ཉམས་ཉེས་བྱུང་ཞིང་རང་དབང་ཤོར་བའི་སྤྲུལ་མ་ནམས་ལ་སྤྲུང་རྩེ་དང་ཁོང་ཁྱོད་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཤིང་ཟུར་བྱ་དང་སྤྲུལ་འདྲེན་སྤྲུལ་མའི་སྤྲུལ་ནས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་སྤྲུལ་པ་དེ་ཡིན། སྤྲུལ་བཅའ་སྤྲུལ་ཆོས་གཤམ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེའི་བཞུགས་པའི་བསྟན་དོན་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་པར་རིམ་པ་དུ་མ་ཅན་གྱི་བཅའ་སྤྲུལ་ཆོས་ཀྱང་མང་པོ་ཡོད། “དཔེར་ན། «རྟ་ནག་སྤྲུལ་འགྲོས་»ལྟ་བུར་མཆོན་ན། རགས་པར་བལྟས་ན་སྤྲུལ་ཅན་ཕྱག་པོས་སྤྲུལ་མེད་གཞིམ་ཆུང་ལ་བརྟན་དམོད་ཁྱད་གསོད་བྱེད་པའི་སྤྲུལ་ཆོགས་རྟིང་པའི་ནག་ཉེས་སུན་འབྱེན་པའི་བསྟན་དོན་ཡོད་ལ། དེ་ལས་གོ་མ་གང་མདུན་དུ་སྤྲོས་ན། མི་རྒྱུད་ཀྱི་ཆེས་མཐོང་ལ་གོང་བཀྱར་དང་སྤྲུང་སྤྲུལ་བྱེད་པའི་བསྟན་དོན་དེ་ཡོད་ལ། དེ་ལས་གཏིང་ཟབ་སར་བྱིན་ནས་བལྟས་ན་ཆོས་དེས་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་སྤྲུལ་པ་དང་ཡང་ན་བོད་མའི་ལྟ་སྤྲུང་དུ་གྲུབ་པའི་“བན་ཁོལ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་”ལྟ་སྤྲུང་ལ་དགག་ཐུག་ནན་པོ་བྱེད་པའི་བསྟན་དོན་དེ་རྟེན་པར་འཇུག། བསྟན་དོན་འདི་གསུམ་ལ་མཆོན་ན། བྱིན་ས་རིམ་གྱིས་ནང་དུ་བྱིན་པ་དང་། ཡང་ན་དཔེར་ན་ཤ་རིམ་པ་ཞིག་དང་ཆོལ་རིམ་པ་ཞིག་རྒྱུ་པ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་རགས་ས་ནས་རིམ་གྱིས་ཞིབ་སར་བཞོད་ཆོག་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད།” ༼བདུད་ལྟ་ཐུལ། ༽ཅེས་པ་ལྟར་བཅའ་སྤྲུལ་སྤྲུང་«ར་ལོར་»མཆོན་ནའང་བསྟན་དོན་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་པར་འདོད། རྒྱ་མཆོན་དེར་བརྟེན། «ར་ལོ་» ཡང་རགས་པར་བལྟས་པའམ་ཐེངས་གཅིག་བམ་སྟོག་ཅམ་བྱས་ན་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ནི་རང་ངོ་མི་ཤེས་ཤིང་དམིགས་ལུལ་མི་གསལ་བའི་མི་ཞིག་དང་། ཨ་གསར་སྤྲུང་ལུག་ཅན། བསྐྱབས་པ་མང་ཡང་འཇུག་པ་ཉུང་བའི་མི་ཞིག་བཞེངས་སྤྲུན་བྱས་པ་སྟེ། བདུད་ལྟ་ཐུལ་གྱིས་“འོན་ཀྱང་ཁོ་ནི་འཚོ་བའི་དམིགས་ལུལ་མི་གསལ་ཞིང་འདྲང་རྒྱག་མི་ཤེས་པ། དངོས་ཡོད་ཀྱི་གཞི་དེ་ནས་ཅ་བ་བརྟན་པོར་ཚུགས་མི་ཐུབ་པ། གཏིང་ཟབ་སར་དང་རྒྱ་ཆེ་སར་བྱིན་ནས་འཚོ་བ་ལ་དོན་རྟིང་ལེན་མི་ཡོད་པའི་མི་བྱང་བྱང་དེ། སྤྲུང་སྤྲུང་དེ་ཞིག་ཡིན་པས། ས་



གར་སོང་ས་ནས་རང་སྐྱུ་རང་གིས་ཉོས་ནས་སྔོན་པ་ཞིག་ཡིན། "ཞེས་པ་ལྟར་ཚུམ་པ་པོས་མི་སྣ་དེ་འདྲ་ཞིག་  
 བཞེངས་སྐྱེན་བྱས་ཏེ་མི་སྒྲིལ་གྱི་མི་ཆེན་པོ་འཛོལ་རྟོགས་ཁྲོད་ནས་ནམ་ཡང་《ར་ལོ་》ལྟ་བུའི་དམིགས་ལྟུལ་མི་  
 གསལ་བའི་མི་དྲ་དྲ་དེ་ཞིག་བྱ་མི་རུང་ཞེས་པའི་སློབ་གསོའི་བསྟན་དོན་ཆ་ཆར་བ་ཞིག་རེལ་མྱོང་བྱེད་རྒྱ་  
 ཡོད་པར་འདོད། དེ་བས་མི་ཆེན་པོ་ལྟུལ་ལམ་རིང་མོའི་ཁྲོད་དུ་《ར་ལོ་འི་》ཁྱད་ཆོས་ལས་སྟོན་ཏེ་དམིགས་ལྟུལ་  
 གསལ་ཞིང་འདྲང་རྒྱག་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་མ་བྱས་ཆེ་《ར་ལོ་》ལྟ་བུའི་མི་བཅད་མེད་སྤར་མ་ཞིག་ཏུ་འཇུག་རོ་  
 ཞེས་སློབ་གསོ་སྟོན་ཏེ་ཕྱོགས་ནས་ཐོབ་པར་བྱས་ཡོད། དེ་ལས་གོམ་གང་མདུན་དུ་སྟོན་ཏེ་བྱབ་རྒྱ་རུང་ཆེ་བའི་  
 མིག་དབང་ཞིག་གིས་བལྟས་ན་ད་གཞོན་《ར་ལོ་》ནི་"བོད་མིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རང་གཟུགས་"ཡིན་པར་ར་འཕྲོད་  
 རྒྱ་ཡོད་པ་སྟེ། སྐྱེ་ཞབས་གཡུང་རྒྱུད་རྒྱལ་གྱིས་"གོ་ཀྱ་ལོའི་《རྣམ་ཤེས་ཤི་བོ་》ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་ཨ་  
 ཉིང་ལྷ་གོའི་བཟོ་བ་གྲལ་རིམ་དང་། ལུ་ཁུན་གྱི་《ཨ་ཡི་བྱུང་བ་》ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དུས་མགོའི་ཀྱང་  
 གོའི་ཞིང་བར་མི་དམངས་ཡིན་ན། 《ར་ལོ་》ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དུས་མཇུག་གི་གངས་རིའི་ལྗོངས་ཀྱི་ཅི་  
 ཞིག་ཡིན་སྟེ་དམའ་"ཞེས་བསམ་གཞིགས་ན་ཉ་ཉ་ཅན་གྱི་རྟེན་འདྲི་གནང་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་ཞབས་  
 མཛེས་སེས་ཀྱང་། "བཅུ་མས་ཆོས་ཁྲོད་ཀྱི་ར་ལོ་ལ་གྲོགས་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་དེ། དེ་འདྲ་དེས་ཡོད་  
 འཛོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ར་ལོ་རྣམས་ཀྱི་གནས་བབས་དང་ད་ཅང་མཚུངས། གཉོམ་རྒྱུད་ལུས་མེད་དང་། རྗེས་ལུས་  
 རྒྱུ་རྟེན་གྱི་མི་ཞིག་གམ་མི་རིགས་ཤིག་ལ་སྐྱེ་ཡིས་སྤོངས་གྲོགས་བྱེད་དམའ་" ཞེས་དང་། ཡང་སྐྱེ་ཞབས་རྣམ་  
 སུས་ལགས་ཀྱིས་"སྐྱུང་འབྲིང་འདིའི་བརྗོད་བྱའི་བསྟན་དོན་ནི། ཚུམ་པ་པོས་ར་ལོ་ལྟ་བུའི་མི་མདོ་མེད་ཅིག་  
 གི་གཤིས་ཀའི་ཁྱད་ཆོས་འབྲི་བཞེངས་བྱས་པ་བརྒྱུད་བོད་མིའི་གཤིས་རྒྱུད་སྟེང་གི་ཆེས་ནག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་སྟེ།  
 འཛོ་བར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རེ་སྟེག་མེད་པར་རྒྱ་འབྲུག་ཁ་ཡི་རྩམ་སྐྱེ་ཁྱེ་བཞིན་འཛོ་བའི་ཁ་རུ་ལུང་མ་བསྟན་  
 དུ་འཕྱོ་བའི་མདོ་མེད་ཕྱགས་མེད་ཀྱི་གཤིས་སྟོད་ལ་མཆང་འབྲིན་གཏིང་ཟབ་མོ་བྱས་པ་དང་། རང་རེའི་མི་  
 རིགས་འདི་དུས་རབས་དང་སྟེ་ཆོགས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་འདྲའི་རྩ་དག་ལྡན་ན་འདྲ་བཤུམས་སུ་གནས་  
 པའི་ཚུལ་ལས་སངས་རྒྱུ་དང་མདུན་སྟོད་ཀྱི་ལམ་ལ་བཞུགས་ཐབས་བྲལ་བའི་གོགས་སུ་སོང་བར་སྔོན་བྱས་  
 ཤིང་། "ཞེས་དང་། ཡང་བདུད་རྩ་རྒྱལ་གྱིས་"དེ་ཡང་བྱེད་བྱུ་དུ་བྱེད་ཞིབ་བྱས་པའི་ར་ལོའི་གཤིས་ཀའི་ཕྱོགས་  
 བཞི་པོ་དེ་ཡིན་ན་འདྲ་འདྲ། ང་ཆོའི་སྤྱང་ངོར་བྱུང་བའི་ར་ལོའི་སྟེང་གཤིས་ཀའི་ཡིན་ན་འདྲ་འདྲ། དེའི་  
 སྟོན་ཤིང་ནི་གཅིག་སྟེ། རང་གི་འདྲིན་པ་མེད་པའམ་ལྟུལ་ཅན་པའི་འདྲིན་པ་མེད་པ་དེའོ། རང་གི་འདྲིན་པ་  
 མེད་པ་འདི་ར་ལོའི་གཤིས་ཀའི་ཆང་གཞི་དང་གཤིས་ཀའི་རྩ་བ་ཡིན། "ཞེས་དང་། ཡང་ཁོས། "ར་ལོའི་ཕྱགས་  
 བས་ང་ཆོས་རང་མི་རིགས་འདིའི་གི་བ་གཟུགས་སམ་ས་པོན་ཞིག་ཕྱོགས་དུས་གང་ནས་ཀྱང་རྟེན་ཐུབ། ར་  
 ལོའི་གཤིས་ཀའི་རྒྱུང་ཟུང་ཁྱད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་ཡིན་པས། ར་ལོ་དང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་འབྲེལ་  
 བ་བྱེད་སྟེ་ནས་ཆེས་གསལ་བར་མཐོང་དགའ་ཡང་། བྱང་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཕྱོགས་རེ་ཙམ་མ་ཡིན་པར།  
 ར་ལོ་ནི་བོད་མིའི་ནང་གི་རྣམ་ཤེས་དེ་བྱེ་རོལ་རང་གཟུགས་སུ་ཤར་བ་ཉིད་ཡིན། ར་ལོའི་གཤིས་ཀའི་ཆང་  
 གཞི་དང་རྩ་བའི་གཤིས་ཀའི་ཆ་ནས་ལྷག་པར་དེ་ལྟར་ཡིན། "ཞེས་དང་། ཡང་ཁོས་"མཇུག་མཐར། བོད་མི་  
 རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་མི་རིགས་རང་གི་ཁོངས་མི་སྟེ་བོད་མི་སོ་སོ་བ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། དེ་ཡང་མཐར་

གཏུགས་ན་པོད་མིའི་སྤྱི་ཁག་ལ་རག་ལས་པས་རང་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁག་མཐོང་འདེགས་ཡོང་བྱིས། ང་ཚོས་རང་གི་སྤྱི་ཁག་གི་ར་ལོ་ལྟ་བུའི་གཤིས་ཀ་དེ་དོར་ནས། འཕེལ་བྱས་ཀྱི་སྤྱི་ཁག་གི་སྤྱི་ཁག་སམ་ཙམ་བ་རང་གི་འཛིན་པ་འཕེལ་ཡུལ་ཅན་པའི་འཛིན་པ་དེ་གསེས་སྤྱི་ཁག་བར་འཛལ། ཞེས་པ་ལྟར་མདོར་དེའི་ནས་བཞུགས་ན་《ར་ལོ་》ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔྱད་གསུང་མཚམས་དང་དུས་རབས་ཀྱི་འགག་མཚམས་སུ་བག་ལ་ཞ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་སེམས་གཟུགས་སུ་ངས། དེ་ལྟར་གོང་དུ་བཞག་པའི་དབུད་ཚུལ་པ་སོ་སོའི་སྤྱི་ཁག་ལྟ་བུའི་གསལ་བཤད་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནས་ང་ཚོས་སྤྱི་ཁག་མཚུངས་《ར་ལོའི་》བསྟན་དོན་གཙོ་བོའི་ནང་གི་རྒྱལ་པོ་དང་སྤྱི་ཁག་དང་ནང་ཁོང་གི་སེར་རིལ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གསལ་བོར་མཐོང་བ་ཡིན་ནོ། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ཁག་མཚུངས་འདིའི་ཟ་དང་བྱར་ནས་སྤྱི་ཁག་གི་ཞུགས་ཀྱི་ཞུགས་ཆ་ང་ཆུང་ངེ་མང་པོ་༼དཔེར་ན་ཆུང་དུས་ནས་པ་མའི་སྤྱི་ཁག་གི་དང་བྱམས་སྤྱི་ཁག་ཐོབ་པའི་མིའི་རང་གཤིས་གསལ་སྟོན་བྱས་པ་བརྒྱད་སྤྱི་ཁག་གི་དང་བྱམས་སྤྱི་ཁག་གི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་མཐོང་གཏུགས་ནས་བྱས་པ་ལྟ་བུ་སོགས་སོ།༽ཞིག་ཐེར་འདོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་ཆ་ཆང་འདིར་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་དགོས་པ་དམིགས་བསལ་ཡང་མེད་པས་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་གོ།

༡༽《ར་ལོའི་》མི་སྤྱི་བཞེངས་སྟུན་ལ་དབུད་པ།

བཅམས་སྤྱི་ཁག་གི་འགན་འཁུར་གཙོ་བོ་ནི་མི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀ་འཕེལ་རིམ་འབྱེད་བཞེངས་ཀྱི་གཤིས་ཀ་འཕེལ་བྱས་པའི་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟར། འཇར་མན་གྱི་སྟན་པ་ཞི་ལེ་ཡིས་“ཚུམ་པ་པོའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཁོའི་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་ངལ་ཚོལ་གྱི་དགོས་པ་དང་པོ་ནི་མི་རེད། མི་ནི་ཁོ་ཆོའི་གསར་གཏོད་བྱ་ཡུལ་དང་གཞི་འཛིན་ས་ཡིན་ལ། གསར་གཏོད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འགོ་འཛུགས་སའང་དེ་རེད།”ཅེས་པ་ལྟར། མི་སྤྱི་འབྱེད་བཞེངས་བྱེད་པ་ནི་བཅམས་སྤྱི་ཁག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་མ་ཟད་དོན་བཞུགས་ཚུམ་རིག་སྤྱིའི་འཕེལ་བྱུགས་ལ་བཞུགས་ནས་མི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀ་ཞིབ་འཕྲི་བྱེད་པ་འདིས་གོ་གནས་ཆེན་པོ་བཟུང་ཡོད། དེ་ཡང་གཏུགས་ཅན་ཚུམ་པ་པོ་ལུ་ཅའི་སྤྱི་ཁག་ན་“འཇར་མིའི་དོན་བཞུགས་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་སྤྱིའི་འཕེལ་བྱུགས་ནི། གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་བྱུང་རིམ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ནི་ཐོག་མའི་དུས་དང་། མི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀ་བཞེངས་སྟུན་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ནི་བར་མའི་དུས་དང་། སེམས་ཁམས་ཀྱིས་འཆོལ་དབྱེད་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ནི་ཐ་མའི་དུས་ཡིན་ཟེར།” (བདུད་ལྟ་རྒྱལ་གྱི་འཆོལ་རྟོགས་སྤྱི་ཁག་ལས་བྱུངས།) དེ་བཞིན་དུ་རྒྱུའི་ཚུམ་པ་པོ་གཏུགས་ཅན་ལུ་ཅའི་ཀྱིས་ཀྱང་“སྤྱི་ཁག་གི་མི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀར་མཐོང་ཆེན་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། མི་སྤྱི་དེ་འཆོལ་ཁོང་གི་ཁྲོད་ཀྱི་མཐོན་ཚུལ་དང་འཆོལ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་མི་སྤྱི་དེར་ཐེབས་པའི་ཤུགས་ཀྱི་ལ་དེ་བས་མཐོང་ཆེན་བྱ་དགོས།” (གཡུང་དྲུང་རྒྱལ་གྱི་དབུད་ཚུམ་ལས་བྱུངས།) ཟེར། སྤྱི་དུས་རབས་གོང་མའི་པོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་པས་ཆེ་བས་བྱུང་རབས་གཙོ་བོའི་བྱེད་པ་ལས་མི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀ་ཞིབ་འཕྲི་བྱེད་མཁན་ཏུ་ཁྱེད་ལོན་པར་གསུངས་ལ། 《ར་ལོ་》ནི་ཚུམ་ཚུལ་དེ་ལས་ཡོངས་སུ་བཟུལ་ཏེ་བྱུང་རིམ་སྤྱི་ཁག་མེད་དུ་བསྐྱར་ནས་མི་སྤྱི་བཞེངས་སྟུན་གྱིས་བྱུང་རིམ་གྱི་སྤྱི་ཁག་ཆང་མ་མི་སྤྱིའི་སྤྱི་ཁག་དུ་སྤྱི་ཁག་ཤིང་མཐུག་བསྐྱུས་ཡོད། དེ་ཡང་བདུད་ལྟ་རྒྱལ་གྱིས་“དེ་ནི་(དེ་སྤྱི་བསྟེན་གསར་ལོ་ཡིན།) སྤྱི་ཁག་གི་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་མི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀ་

གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། བསམ་སྒྲུབ་ནས་དོན་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་གཤིས་ཀྱི་དེར་གཏོང་བ་མེད་པའི་ཡོངས་  
ཁྲུལ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དོན་སྤྱིར་ཡོད་པ་དེ་རེད། "ཅེས་པ་ལྟར། ཚུམ་པ་པོས་བཟང་ངན་ཡག་སྟག་གི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་དོན་གནད་མང་པོ་ཞིག་《ར་ལའི》སྒྲིང་དུ་སྤངས་ནས་འཆོ་བ་བསྐྱར་མཆོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཚུལ་སྤྱད་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་《ར་ལའི》ཞེས་པའི་མི་སྣ་འདི་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་མི་གཤམ་མེད་ཞིག་གི་  
ཁེར་གཤིས་བྱིས་པ་ཚུམ་པ་ཡིན་པར་མི་སྣ་མང་པོའི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སྤྱད་མོང་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ར་ལའི་  
སྒྲིང་དུ་སྤངས་ཡོད་པ་སྟེ། ལུ་ལུ་ཞུན་གྱིས་"མི་གཅིག་ཆེད་དུ་དམིགས་སུ་བཀའ་ནས་མ་བཀོལ་བར། ལ་ནི་ཀྱི་  
ཆང་དང་གདོང་ནི་པེ་ཅིན། གོན་པ་ནི་ཉལ་ཞི་སྟགས་སྤངས་ཏེ་ཕྱགས་གཅིག་དུ་གཟུགས་སུ་སྤང་།" (གཡུང་  
དུང་རྒྱལ་གྱི་དབུད་ཚུལ་ལས་བྲངས།) ཞེས་དང་། སྐྱེ་ཞབས་གཡུང་དུང་རྒྱལ་རང་གིས་ཀྱང་"སྐྱེ་ཚུལ་གྱི་  
སྤང་བརྟན་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་མ་བཅོས་རྒྱ་ཆའམ་མ་དཔེ་སྟེ་ཐོག་མའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་མི་ནི།  
ཐོག་མའི་རྣམ་པར་ཆགས་པའི་མ་དཔེའི་མི་གང་ཞིག་སྤང་གཏམ་ཁྲོད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་མི་སྣར་བསྐྱར་དགོས་  
ན། སྐྱེ་ཞབས་ལུ་ལུ་ཞུན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། ཐབས་ཤེས་རིགས་གཉིས་ལ་བཙོན་དགོས་ཏེ། གཅིག་ནི་  
མི་གཅིག་དམིགས་སུ་འཛིན་པ་དང་། གཉིས་ནི་མི་སྣ་ཚོགས་པ་གཅིག་དུ་སྐྱར་ནས་འཛིན་པ་སྟེ། ཕྱི་མ་ནི་  
གསར་ཚུམ་ལ་འཇུག་པ་ཡངས་པ་དག་གིས་སྤྱོད་རྒྱ་ཆེ་ལ། སྐྱེ་ཚུལ་གྱི་ལས་ཕྱགས་ཀྱང་མཐོའོ་"ཞེས་པ་ལྟར་  
《ར་ལའི》ནི་ཕྱི་མའི་ལྷགས་སུ་བྱས་ཏེ་བཅུ་མས་ཡོད། དེ་ཡང་སྐྱེ་ཞབས་བདུད་ལྟ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་《ར་ལའི》  
གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རྣམ་པ་བཞི་དུ་བཀོས་ཏེ་བྱིས་ཡོད་པ་ལས་འཕྲི་སྟོན་ཕན་བྱ་རེ་བྱས་ཏེ་འདིར་བཀོད་ན།  
༡) 《ར་ལའི》ནི་བྱ་བའི་འགོ་ཚུགས་ས་ནས་མཐར་འཁྱེད་མི་སྤྱོད་མཐའ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟར་ཐོག་མའི་དུས་  
སྤྱིར་བཙོན་སྟག་དུས་དང་རིམ་གྱིས་རིམ་གྱིས་སྤྱོད་ལྷག་དུ་སྐྱར་ཏེ་བྱ་བའི་མཐའ་ནས་ཡང་མི་འཁྱེད་པ་  
འདིར་ལའི་གཤིས་ཀྱི་ཕྱགས་གཙོ་བོ་གཅིག་ཡིན། དེ་ནི་བོད་མི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀྱི་དང་མིན་དུ་མཆུངས་པ་  
སྟེ། ཇི་སྐད་དུ་"ཨ་ལ་གསར་ལ་གསར་ངེ། བསྐྱད་ཀིན་བསྐྱད་ཀིན་སྐྱག་ངེ།" ཞེས་པའི་དོན་དང་ཡོངས་སུ་  
མཐུན་པོ། ༢) 《ར་ལའི》བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྤངས་ནི་དགོད་སྟོབ་བྱེད་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ར་ལའི་མི་  
ཆེ་དམ་བུ་དེའི་ནང་དུ་ཆག་འཛིགས་སྤྱོད་སྟག་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་མང་དུ་བྱུང་སྟེ། དེ་དག་རེ་རེ་  
སྐབས་སུ་ཁོ་ལ་འདྲ་བའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་འགག་སྒྲིལ་རེའི་སྐབས་  
ཀྱི་ཁོའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ནི་ཆེས་དགོད་སྟོབ་དང་བྱེད་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ། ཁོའི་དོན་དག་གི་གཙོ་བོ་ལ་གོ་ཕྱོག་  
པས་ཡིན། འཛིན་གྱི་འཕར་མ་སྤྱོད་པ་དང་ཁྱད་གསོད་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ནི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་  
སེམས་ཀྱི་སྤར་བོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོན་མ་དགོས་པ་ལ། ར་ལའི་མཆོན་ན་དེ་ནི་འདྲ་བའི་རྒྱག་རིན་མེད་པ་  
ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་དང་དེ་ལས་གཞན་པའི་ང་ཚོས་བལྟས་ན་མིན་དུ་པལ་བ་རྣམས་ཀྱང་ར་ལའི་གཙོ་བོའི་གནས་  
སྤྱོད་པས་དགོད་སྟོབ་ལ་ཡིད་སྟག་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ༣) ར་ལའི་ནི་རང་ཉིད་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་  
ལ་གསལ་ཆ་དང་རྒྱས་མང་འཕེད་པ་ཅན་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་ར་ལའི་ཐ་ན་གཉེན་སྤྱིག་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་  
མིན་ཐད་ཀྱི་འགོ་རྒྱུ་ཆང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་པར་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། "འུ་གཉིས་ཀས་གཉེན་  
སྤྱིག་དཔང་ཡིག་ལེན་ཨང་"ཟེས། "ཨ་ཅི། འདིས་ཅི་ཟེས། ང་ལ་སྤྱིས་པ་ཡོད་ལ།" "ཏེ། གཉེན་སྤྱིག་དཔང་

ཡིག་སྒྲངས་རྒྱུ་དཔེ་བློ་མཁས་མཐུན་གྱི་རྒྱུ་མ་རེད། སྒྲིམ་པ་སྡོན་མ་ཡོད་མེད་ལ་སྒྲིམ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་  
ཟུ། "ངོ་མ་ཞེ།" "ངོ་མ་ཡིན།" སྡོན་ང་ལའང་རྒྱུ་མ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་མོས་སྒྲིམ་པ་གཞན་ཞིག་དང་གཞན་  
སྒྲིག་དཔེ་ཡིག་སྒྲངས་ཟེན་པས་བྲིམས་ཁང་གིས་ཁོ་མོ་དཔེ་རྒྱུ་མ་ཡིན་པར་ཁས་ཐི་ལེན་པར་སྒྲིམ་པ་རྒྱུ་  
མ་དཔེ་རྒྱུ་མ་རེད་ཟེར། རྒྱ་ཡིག་ཐོག་དང་བོད་ཆོག་ཐོག་ཟེར་བ་ངོ་མ་རེད། ཟེར། དེ་ལྟར་ར་ལོས་རང་གིས་  
སྡོན་མའི་ཉམས་སྦྱང་ཐེངས་གཅིག་ཙམ་ལ་བཞེན་ནས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེར་ཡིད་བཙོལ་ཏེ་གཞན་མཐའ་  
མ་དེ་བསྒྲིགས། འོན་ཀྱང་རིང་པོ་མ་ཐོགས་པར་བྱུང་མེད་དེས་གཞན་ཉེས་བཅེགས་བསྒྲིགས་པའི་ཉེས་ཆད་  
ཐོགས་ཏེ་བྲིམས་ཁང་དུ་སྒྲུབ་དུག་རིང་སྡོད་དགོས་བྱུང་། དེ་ཡང་ར་ལོའི་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་གྱི་གཤིས་ཀ་གཅིག་  
རེད། ༡༽《ར་ལོའི་》འདྲི་ཞེན་དེ་སྒྲོ་བྱུར་ཅན་ཞིག་ལས་རྒྱ་འབྲས་གཏན་ཆོགས་ཅན་ཞིག་མིན། དེ་ནི་ར་  
ལོ་ཐོག་མར་སྒྲོ་བ་ལྟར་སྤང་བ་དང་། དེ་ནས་མག་པར་བསྐྱད་པ། དེ་ནས་ལྟ་བུ་བྱས་པ། དེ་ནས་ཡང་གཞན་  
བསྒྲིགས་པ་ཐོགས་གྱི་བྱུང་རིམ་ནི་ར་ལོ་ལ་མཆོན་ན་སྒྲོ་བྱུར་བའམ་སྒྲེས་དཔེ་ཅན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལས།  
བསམ་གཞིགས་ནན་པོ་དང་ཐུགས་རྒྱུང་གི་དམིགས་ལུལ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་བྱས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་  
དོ། རྒྱ་མཆོན་དེ་བས། ར་ལོ་ནི་དམིགས་ལུལ་མེད་པའི་མི་སྒྲུབ་སྒྲིབ་ནི་ཞིག་དང་རང་ཉིད་རང་གིས་ངོ་མི་  
ཤེས་པའི་མི་རྒྱུ་ཞིག་ཏུ་བཞེངས་སྒྲུབ་བྱས་ཡོད་དོ།

༡༽《ར་ལོ་》ལས་བྱུང་བའི་ཆོར་དག་རང་བཞིན་ལ་དབུང་པ།

༼དམིགས་བསལ་གསལ་བཤད།༽(ཆོར་དག་སྐོར་གྱི་ཕན་  
དབུང་འདི་ནི་སྒྲིབ་བས་དཔལ་འབྲུམ་རྒྱལ་ལགས་གྱི་ཆོར་དག་སྐོར་གྱི་དབུང་བཞིན་ཁོ་ནར་གཞི་བཙོལ་ནས་  
བྲིས་པ་ཡིན་པས། འདིར་བཀོད་པའི་ཆོག་དོན་པལ་ཆ་བ་ཁོང་གི་དབུང་ཚུམ་ལས་པལ་བཤུས་བྱས་པ་ཙམ་  
ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་ཕྱོགས་ལྟར་ན། 《ཆོར་དག་》ཅེས་པའི་མིང་ཆོག་འདི་རང་རེ་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་  
ཁྲོད་དུ་དབྱེད་དེ་བྱུང་བའི་ཆོར་དག་སྐོར་དཔེ་པས། ཁོ་པས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་དཔེ་སྐོར་དབུང་བཞིན་བྲིས་པ་ཡིན་  
ཚུལ་གསུངས་འདུག )

དེ་ཡང་ཆོར་དག་ཅེས་ཆོད་སྐབས་ཆོར་བ་དག་པོ་ཞེས་པར་གོ་བྱིད་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་གདའ།  
དེ་ཡང་ཚུམ་རིག་དབུང་གཏམ་མཁས་པ་པེ་ལིན་སི་ཅི་ཡིས་"ཚུམ་རིག་དབུང་གཏམ་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན། ཁོའི་  
ཆེས་ཐོག་མའི་འོས་འགན་ནི་དབུང་འདྲི་བྱེད་སྐབས་བཅའ་ཆོས་ཁྲོད་ཀྱི་(ཆོར་དག་)ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་  
དེ་ཡིན།" ༼སྤང་ཆར་ལས་དཔལ་འབྲུམ་རྒྱལ་ལགས་གྱི་ཆོར་དག་དབུང་གཏམ་ལས་དངས། ༽ཞེས་གསུངས།  
སྤྱིར་ཆོར་དག་ལའང་རྒྱན་ལྡན་མི་ཆེ་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་ཆོར་དག་གཅིག་དང་། ཚུམ་འབྲི་རིག་པའི་  
སྒྱུ་རྩལ་གྱི་བྲུབ་ཁོངས་སུ་རྒྱུད་པའི་ཆོར་དག་གཅིག་བཅས་གཉིས་ཡོད་པར་གསུངས། སྤྱི་མའི་ཆོར་དག་ཅེས་  
པ་ནི་རྒྱ་མཆོའི་ངོས་སུ་སྒྲོ་བྱུར་རྒྱུ་འཁྲུབ་ཐུགས་དག་ཅིག་ལངས་ནས་པ་སྤྲུམ་ཕྱོགས་བཞིར་འཕྱོ་བར་  
བྱེད་པ་སྟེ། རྒྱན་ལྡན་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་སྒྲོ་བྱུར་བའི་དགའ་སྒྲོ་ཆགས་སྤང་རྒྱལ་ལ་ཟེར། ཕྱི་མ་སྟེ་  
ཚུམ་འབྲི་རིག་པའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་བྲུབ་ཁོངས་སུ་རྒྱུད་པའི་ཆོར་དག་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། "ཚུམ་པ་པོས་

ཡུན་རིང་ལ་སྤྱི་ཚུགས་འཆོ་བར་ཟབ་འཇུག་དང་ཡང་དག་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆེས་བདེན་དོན་རང་བཞིན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཆགས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྤྱི་ཚུགས་དང་ཀུན་སྦྱོང་ཕྱགས་འདུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལས་གང་གི་འགྲུལ་སྦྱོང་དང་རང་གཤིས། རྩེད་ཆོར་སོགས་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་དྲག་པོ་བྱུང་བའི་མཐར་ཐུག་གི་ཆེས་མཐོ་བའི་རྒྱབ་ས་ཆེ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ཚུམ་པ་པོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆེས་གཏིང་རིམ་ནས་མཆེད་པའི་བསམ་སྒྲོའི་བཙེ་དྲངས་ཀྱི་མེ་སྟག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན། (དཔལ་འབྱམ་རྒུལ་གྱིས་) ཡང་ཁྱ་ཏུ་སྤྱི་རིག་ཚུལ་དབུད་གཏམ་པ་མཁས་ཆེན་སྤྱི་ལོ་ལོ་མེས་ཀྱང་“ཆོར་དྲག་ནི་སྤྱི་ཚུལ་པས་རང་གི་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་འཆོ་བའི་ངོ་བོ་བརྒྱད་ནས། དེའི་བདེན་གྲུབ་རྟོགས་པ་ལས་ཐོན་པའི་ཆེས་མཐོ་བའི་གཡོ་འགྲུལ་དེ་ཡིན་ཟེར།” (དཔལ་འབྱམ་རྒུལ་གྱི་དབུད་ཚུལ་ལས་བྱངས།) ཡང་དེ་ཀོར་གྱིས་“ཆོར་དྲག་ཅིས་པ་ནི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་དཀྱིལ་སྒྲིང་ངོ་མ་དང་། བཙམས་ཆོས་དང་མང་ཆོགས་ལ་མཆོན་ན། ཆོར་དྲག་མངོན་པར་བྱེད་པ་ནི་ཡན་ཡོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཡིན།” (དཔལ་འབྱམ་རྒུལ་གྱི་དབུད་ཚུལ་ལས་བྱངས།) ཞེས་དང་། སྤྱི་ལོ་ལོ་མེས་ཀྱང་“ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་བཙམས་ཆོས་ཤིག་ལ་མཆོན་ན། དེས་ཅིས་ཀྱང་སྟོག་པ་པོའི་སེམས་སྤྲུལ་གཡོ་འགྲུལ་ཤུགས་དྲག་ཅིག་ཐེབས་སུ་འཇུག་པ་དང་། དེ་ནི་ཆོར་དྲག་ལས་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན།” (དཔལ་འབྱམ་རྒུལ་གྱི་ཆོར་དྲག་དབུད་ཚུལ་ལས་བྱངས།) ཞེས་པ་ལྟར་ཆོར་དྲག་ནི་སྤྱི་ཚུལ་བཙམས་ཆོས་ཀྱི་སྟོག་སྒྲིང་དུ་གྲུབ་ལ་ཆོར་དྲག་མེད་པའི་ཚུམ་པ་སྟོག་མེད་ལེན་པོ་དང་གཉིས་སུ་མེད། དེ་བས་ཆོར་དྲག་ནི་ཚུམ་པ་པོས་སྤྱི་ཚུགས་འཆོ་བའི་གཏིང་ཟབ་ས་དང་རྒྱ་ཆེ་སར་ཞིབ་འཇུག་བཞིན་པ་ལས་བྱུང་བའི་དོན་དངོས་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་ནམས་རེད། ཆོར་དྲག་ཡོད་པས་ད་གཞི་དེ་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ནག་ཕྱོགས་ལ་བདེན་གཏམ་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཐེར་འདོན་དང་བྱར་བ་བྱེད་ཆོག་ལ། དཀར་ཕྱོགས་ལ་སྤྱུལ་མ་དང་སེམས་ཤུགས་ཀྱང་སྤེལ་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་བས་སྤྱི་ཚུལ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཆོར་དྲག་བརྒྱད་ནས་ཚུམ་པ་པོའི་འཆད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་དང་བསྟན་འདོད་པའི་དོན་དག་ནམས་ཞིབ་ཆོགས་ཤིང་ཡིད་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་སྒྲོ་ནས་སམ་སྟོག་རམ་སྟོག་གི་ནམ་པའི་སྟོག་ནས་མིག་སྤྱི་ཚུགས་ལ་སྟོག་ཤུགས་གཏང་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་བས་《ར་ལོར་》མཆོན་ན་འང་ཚུམ་པ་པོས་“འཆོ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲུལ་འདུ་དང་བཟང་ངན་ཡག་བཙོག་གི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ར་ལོའི་སྤྱི་དུ་བསྐྱུས་ཤིང་།” (ནམ་སྤྱི་དབུད་ཚུལ་ལས་བྱངས།) ར་ལོའི་གཤིས་ཀ་ཞིབ་འབྲི་བྱས་པ་བརྒྱད་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཁོའི་གོགས་བར་ཆད་དང་ཉམ་ཐག་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཡིད་སྦྱོར་བ་དང་རྟོག་རྟེན་སྤྱི་ཚུགས་དགོས་ཤིང་། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ཁོའི་ལ་རྒྱ་མི་སྤྱི་དབུད་ཚུལ་ལ་ཡང་ཡང་འཕར་བའི་ནད་རྟེན་ལ་ཡིད་ཆད་དང་ཁོང་སྤྱོད་ལངས་པར་བྱེད། དེ་ལྟར་ཚུམ་པ་པོས་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཆང་བའི་ར་ལོའི་གཤིས་ཀ་འདི་ལྟ་སྤྱི་ཚུགས་བཞེངས་སྟུན་བྱས་པའི་སྟོག་ནས་གང་བརྗོད་པར་འདོད་པའི་པོད་མའི་སེམས་གཟུགས་འདི་ཤུགས་ནས་མཆོན་པར་བྱས་སོ། །

དབུད་གཞི་ཡིག་ཆའི་ཐོག་ལུང་།

༡༽ ཆོ་རིང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྤྱི་དབུད་ཚུལ་ཞིབ་འཇུག་ ཆབ་བྲག་མགོན་པོ་སྤྱུབས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པས། ཀན་སྤྱི་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

## དབྱད་ཚུལ།

- ༡༽འཚོལ་རྟོགས་སྒྲིང་སྟོབས། བདུད་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས་བཅུམས། ཡུན་ནན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ༡༽བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ཚོམ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ རྣམ་སྤྲེལ་གྱིས་བཅུམས། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ༢༽ནགས་སྒྲིང་ཁུ་བྱང་འདུ་གནས། སྤང་ཆར་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས། མཚོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ༣༽སྤང་ཆར་དུས་དཔེ་ལས་སྤང་གཏམ་དབྱད་བརྗོད་གང་མང་བསྐྲགས།
- ༤༽(google)བརྒྱད་ནས་ར་ལོའི་ཕྱན་དབྱད་ཁ་ཤས་བརྟེན།

## མཇུག་གི་གཏམ།

རང་ནུས་གང་ཡོད་ཀྱིས་འབད་འབྱུངས་བྱས་པའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱད་ཚོམ་འདི་དཀའ་ཁག་ཆེན་པོའི་སྟོན་མཇུག་བསྐྲུས་བྱུང་ཅེས་བྱང་ཡང་། རང་ཉིད་ཀྱང་འདོད་སྟོམ་ཆེམས་པའི་ཚོམ་ཡིག་འདིར་ཕྱོགས་གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་སྟོན་མཚང་གི་ཆར་པ་འབབ་ངེས་ཡིན་པས། གྲོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཆིག་དོན་གྱི་སྟོན་མཚང་གང་ལའང་ནོར་འཁྲུལ་ཡོ་སྟོང་གི་བཀའ་མཆིད་ལྷུག་སྟོལ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ནན་ཁུ་བྱའོ།

༡། །དབྱད་བརྗོད་མཁས་མཆོག་སི་ཏུའི་དགོངས་ཀྱི།

ཐོག་མའི་སྒྲེང་སྟེགས།

སྤྱིར་བཏང་སྤྱམ་རྟགས་དག་གསུམ་ནི་བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱད་ཆོའི་སློབ་གཞི་དང་སྤྱོད་གཞི་ཡིན་པ་མ་  
 བཏོགས་མཁས་དབང་ཆོས་ཀྱང་དབུ་མ་ཆོས་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོ་ཞིག་གི་ལ་ཆགས་ཡོད་སྟེ།  
 འོན་ཏེ་ང་ཆོ་བོད་རིགས་ལ་དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་རང་གི་སྐད་ཡིག་སློབ་བྱིད་བྱ་རྒྱ་དང་སྤྱད་རྒྱ་ཆང་མའི་ཐོག་ལ་  
 དཀའ་ངལ་འཕར་མ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་སྤྱམ་རྟགས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཡོངས་རྫོགས་འདི་བཙུང་ན་ཉིས་  
 བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་འགྲེལ་ཆེན་ནི་ཕལ་ཆེར་བས་སློབ་གཞི་དང་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་སོགས་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། གཞུང་འདིའི་བྱིད་རྒྱ་དང་བཤད་རྒྱ་ཡོད་པའི་དགེ་སློབ་ཆོའི་དགོངས་པ་འང་གཅིག་  
 མཐུན་ཞིག་མེད་པའི་ཁར་འགྲེལ་ཆེན་སློབ་བྱིད་བྱེད་ཀྱས་སྤྱམ་རྒྱ་པ་དང་རྟགས་འཕྲག་གཉིས་ཀའི་སྐབས་  
 སྤྱད་ཀའ་གནད་མང་པོ་ཞིག་ལ་དགག་བཞག་སྤོང་གསུམ་མཛད་ནས་བཀྲལ་ཡོད་སྟབས། ལས་སྤྱོད་དང་  
 སྟབས་བདེ་པོ་ཞིག་མེད་པ་ཡང་བསྟན་བཅོས་འདིའི་མཚན་བྱང་གི་སྐབས་སྤྱམ་མཁས་པའི་མགུལ་རྒྱ་ལྟ་བུ་  
 བྱེད་མཛེས་ཞེས་བརྟགས་པ་ཡང་དོན་ལ་གནས་པའི་གསུང་བྱོན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས།  
 དགེ་སྤོང་དག་གས་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། བསྟེགས་བཅད་བརྒྱར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། ལེགས་པར་བརྟག་ལ་  
 ང་ཡི་བཀའ། ལྟངས་པར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མིན། ཞེས་དང་། སློབ་དཔོན་ཟླ་བཀའ་ཀྱིས་མཛད་པའི་དབུ་མ་འཕྲག་  
 པ་ལས། བསྟན་བཅོས་ལས་དབྱེད་ཆོད་ལ་ཆགས་པའི་ཕྱིར། མ་མཛད་རྣམ་གྲོལ་ཕྱིར་ན་དེ་ཉིད་བསྟན། གཤམ་  
 ཉིད་ཉིད་རྣམ་པར་བཤད་པ་ན། གཞུན་གཞུང་འདིག་པར་འཇུར་ནའང་ཉེས་པ་མེད། ཞེས་དང་། བཀའ་ཐང་  
 རྩེ་ལྷ་ལས། མ་བདེན་དོན་དང་འགལ་ན་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ཡང་ཞོག བདེན་ཅིང་འཐད་ན་ལེགས་དབྱེད་བྱིས་  
 པའི་ཆོག་ཀྱང་ཉོན། ཞེས་དང་། ཡང་རྒྱལ་བ་ལྷ་བ་ཆེན་པོའི་དཀར་ནག་ཅིས་ཀྱི་ངི་ལན་དུ། བརྒྱ་ཡི་ནང་ནས་  
 མཁས་པ་དགོན། སྤོང་གི་ནང་ནས་དཔའ་བོ་དགོན། བརྒྱ་སྤོང་ལས་ཀྱང་ཆེས་དགོན་པའི། ཆོག་གི་མདུད་  
 འགྲོལ་རེ་རེ་ཙམ། ཞེས་སོགས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་མདུད་དུ་བྱུང་བ་དེ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེད་བརྫོང་བྱེད་  
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་དམིགས་ལུལ་སོགས་གང་ཡིན་གསལ་པོར་གོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཉན་མཐན་  
 དང་ལྟ་སྟོག་བྱེད་མཐན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རྟོན་པ་བཞི་དང་རིག་པ་བཞི་སོགས་ཀྱི་གོ་དོན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་

ལྷ་ལྷོག་ཉན་གསུམ་བྱེད་དགོས་པ་མ་གཏོགས་དེ་ལས་ལྷོག་པའི་ཚུལ་གྱིས་བྱས་ན་མི་རིགས་པར་གསུངས་སོ།  
 ཁི་རུ་པཎ་ཆེན་མཆོག་གི་སྤམ་རྩ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ས་བཅད་སྒྱུར་ཚུལ་ཆོག་ཕྱད་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་དངོས་  
 དང་དེའི་དགོ་མཆན་གྱིང་བ། གཞུང་འདིས་གཙོ་བོར་རྩིས་འཇུག་གི་བྱ་བ་འཆད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པ་  
 ནས་ཀྱི་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྲེ་ནམས་ནི་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་གཅིག་པའི་སྤྲེ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་  
 བར་ལ་མཐའ་དབུད་དང་གསུམ་ལས།

༡༽དང་པོ་ནི། འགྲེལ་ཆེན་ལས། གཉིས་པ་སྒྱུར་ཚུལ་ཆོག་ཕྱད་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ། རྩིས་འཇུག་ལ་ལྷོས་  
 པའི་ཕྱད་ནམ་དབྱེ་དང་བཅས་པ་དང་། ཕྱད་རང་དབང་ཅན་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ལ། སྤར་བསྟུ་ལ་དོན།  
 མི་ལྷན་གྱི་ནམ་དབྱེ། རྩན་སྟུང། ལྷག་བཅས། འབྱེད་སྟུང། འབྱུང་ཁུངས། བོད་པའི་སྤྲེ་བསྟན་པ་སྤྲེ་བསྟུང་དོ།  
 ཞེས་གསུངས་སོ། །

༡༽ གཉིས་པ་ནི། དེ་ཡང་ས་བཅད་ཀྱི་གོ་རིམ་ཡང་སྤར་འགྲེལ་ནམས་ལས་ལེགས་བཤད་དུ་གོ་དགོས་ཏེ།  
 ཚ་བའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པའི་སྤྲེ་ནམ་ས་བཅད་བཀྲམས་ཡོད་ལ། ཚ་བའི་གོ་རིམ་དེ་ལྷན་བསྟན་པའི་རྩ་  
 མཆན་ཅི་ལ་ཐུག་ཡོད་ཅེ་ན། ཕྱད་དང་ནམ་དབྱེའི་རྩན་གཉིས་ལས་ནམ་དབྱེའི་རྩན་གྱི་ངོ་བོ་གཙོ་གནད་ཆེ་  
 བར་གཞུང་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། ང་ནང་ལ་འགྲོ་ལྷ་བྱུར་མཆོན་ན་བརྗོད་ལུལ་གྱི་གང་ཟག་འདིས་སོ་སོ་རང་  
 ཉིད་ནང་ལ་འགྲོ་བའི་དག་དོན་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་བོར་གོ་བར་རུས་ཀྱང་། ལ་དོན་གྱི་རྩན་དེ་མ་སྒྱུར་ན།  
 ང་ནང་འགྲོ་ཞེས་འགྱུར་འགྲོ་བའི་རྩ་མཆན་གྱིས་དག་དོན་ནི་ལ་པོ་གང་ཡིན་གོ་མི་རུས་པའི་སྤྲེ་ནམ་འཇུག་པ་  
 ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ངས་ཆོས་བཤད་ཅེས་པ་ལྷ་བྱུར་ཡང་མི་ལྷན་གྱི་ནམ་དབྱེའི་རྩན་གྱི་ངོ་བོ་འཇུག་ཕྱད་དེ་མ་  
 སྒྱུར་ན། ཆོས་བཤད་ཅེས་པར་འགྱུར་འགྲོ་བས་ཆོས་འཆད་པ་པོ་སྤྲེ་ནམ་མིན་དེ་བདེ་སྟག་རྩ་གོ་བར་རུས་པ་  
 དང་མི་རུས་པའི་ཁྱད་ཕྱོད། འོན་ཏེ་ཕྱད་ཡིན་ན་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་མི་རུས་ཏེ། དཔེར་  
 ན། དེབ་འདི། གང་སར་འགྲོ་ལྷ་བྱུར་ཆབ་རུ་དེབ་དང་། སར་འགྲོ་ཞེས་ཆོག་ལ་འགྱུར་བ་རུང་ཟད་ཕྱིན་ཡོད་  
 ཀྱང་དག་དོན་གཏན་ནས་མི་གོ་བའི་འཁྲུལ་གཞི་མེད་དོ།

ཡང་རྩིས་འཇུག་ལ་བལྟས་དགོས་པའི་ཕྱད་ནམ་དབྱེ་དང་བཅས་པ་དང་ཕྱད་རང་དབང་ཅན་གཉིས་ལས་སྤར་  
 མ་རྟོགས་དཀའ་བ་དང་གཙོ་བོ་ཆེ་བ་དང་མང་བའི་རྩ་མཆན་གསུམ་གྱི་སྤྲེ་ནམ་སྤོན་ལ་གསུངས་པ་དང་། ཕྱི་  
 མ་དེ་དག་ལྷོག་པས་རྩིས་སྤོན་པའང་སྤམ་རྩ་པའི་རྩ་བའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།  
 ཡང་ས་བཅད་བཀྲམས་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་ལ་གཞིགས་ན་ཐོག་མར་སྤར་བསྟུ་བསྟན་པའི་རྩ་མཆན་ནི། རྩིས་འཇུག་  
 བསྟུ་ག་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། བོད་སྐད་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་ན་མིང་དང་ནམ་དབྱེ་  
 དང་པོ་གཉིས་ལ་བྱེ་བྲག་མེད་པའི་ཕྱིར་ན། སྤར་བསྟུ་དངོས་སྤོན་པའི་ཤུགས་ལས་ནམ་དབྱེ་དང་པོ་འང་  
 རྟོགས་དགོས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཕྱད་དེ་དག་ནམ་དབྱེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་སྒྱུར་བའི་ཆེ་ན་དོན་ལ་འགྱུར་བ་མི་  
 འགྲོ་བའི་ཕྱིར་ན། སྤར་བསྟུ་ཐོག་མར་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །མཐའ་གཅིག་རྩ་རྩིས་འཇུག་ལ་ལྷོས་དགོས་པའི་  
 ཕྱད་སྤར་བསྟུ་བསྟན་པ་དང་། གཉིས་པ་རྩིས་འཇུག་ལ་ལྷོས་དགོས་པའི་ནམ་དབྱེའི་རྩན་ལ་སྤྲེ་བསྟན་པའི་ནང་  
 ལ་ན་གཉིས་མཐར་གཅིག་རྩ་རྩིས་འཇུག་ལ་ལྷོས་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར་ན་འདྲེས་མ་ལྷ་བྱུ་གཅིག་དང་། གསུམ་



པ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆེས་འབྱུག་ལ་ལྟོས་དགོས་པའི་ཆམ་དབྱེའི་ཁྱེན་ཨི་ལུན་གྱི་ཆམ་དབྱེ་བསྟན་པ་དང་། དེའི་  
 ཆེས་སྤྱ་ཡང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆེས་འབྱུག་ལ་ལྟོས་དགོས་པའི་སྤང་རྒྱན་སྤྱད་དང་། ལྷག་བཅས་དང་། འབྱེད་  
 སྤྱད་བཅས་གསུམ་བསྟན་པ་དང་། དེ་ནས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆེས་འབྱུག་ལ་ལྟོས་མི་དགོས་པའི་ཆམ་དབྱེའི་  
 ཁྱེན་འབྱུང་ཁྱུངས་དང་། བོད་སྐྱ་གཉིས་བཅས་ས་བཅད་བརྒྱད་དོ། །དེ་ན་ཁ་ཅིག་གིས་སི་ཏུ་པཎ་ཆེན་མཆོག་གི་  
 བེ་ཆེས་སྤྱ་འབྱུངས་ནས་སྤང་གཞན་དབང་ཅན་བརྒྱད་ཅེས་གསུངས་པ་དང་འགལ་བའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཁྱེད་  
 ཅག་གི་སྟོན་ངན་འདི་དེད་ལ་གདགས་པར་འདོད་པའམ་སྤྱགས་མཉམ་པར་མ་བཞག་པའི་གཏམ་དུ་བྱད་དེ།  
 དེད་ཀྱིས་བཤད་མ་ཐག་པ་དེ་ལ་རི་མ་འདིས་བྱས་པའི་གོ་སྐབས་ཡེ་ནས་མེད་དེ། འབྱུང་ཁྱུངས་དང་། བོད་སྐྱ་  
 གཉིས་ཀ་ཆམ་དབྱེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། “ཆེས་འབྱུག་ལ་ལྟོས་པའི་སྤང་རྒྱན་དབྱེ་དང་བཅས་པ་”ཞེས་གསུངས་  
 པ་མ་གཏོགས་ཆེས་འབྱུག་ལ་ལྟོས་པའི་སྤང་གཞན་དབང་བརྒྱད་ཅེས་མ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་དག་གི་  
 གྲངས་འདྲེན་ཞེས་ཏུ་དགོད་ན། དེ་ཡང་རྩ་བའི་ཆོག་ཟིན་དུ་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་སྤང་འཆད་པའི་སྐབས་སུ་  
 ས་བཅད་ཐོག་མར་སྐར་བསྟེན་སྤང་གོ་རྟོ་ནོ་བོ་མོ་རོ་ལོ་སོ་བཅས་བརྒྱད་དང་། ལ་དོན་གྱི་ཆམ་དབྱེ་ཁྱེན་སྤྱ་  
 ར་རུ་དུ་ན་པ་བཅས་བྱུག་དང་། ཨི་ལུན་གྱི་ཆམ་དབྱེ་ཁྱེན་གི་ཀྱི་འི་ཀྱི་གིས་ཀྱིས་འིས་ཀྱིས་བརྒྱད་དང་། རྒྱན་  
 སྤྱད་ཀྱི་སྤང་གྲང་དང་འང་གཉིས་དང་། ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྟེ་དང་དེ་གཉིས་དང་། འབྱེད་སྤྱད་ཀྱི་སྤང་གམ་ངམ་  
 དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ་རམ་ལམ་སམ་བཅས་བརྒྱད་དང་། འབྱུང་ཁྱུངས་ཀྱི་ཁྱེན་ནས་དང་ལས་གཉིས་དང་།  
 བོད་སྐྱའི་ཁྱེན་ཀྱི་བཅས་སོ། །དེ་ན་ཏེ་རྩ་བས་དངོས་སུ་མ་བསྟན་གྲང་སྤྱགས་བསྟན་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་སྐར་བསྟེན་  
 ཏོ་དང་། ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཏེ། ཨི་ལུན་གྱི་ཡི་དང་ཡིས། རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་ཡང་། ། འབྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཏམ། ལ་དོན་གྱི་ཏུ་  
 བཅས་སྤྱགས་སུ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་ལ་སི་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པའི་འགྲེལ་ཆོག་དེ་བཞིན་བཤད་པ་ནི།

གྲུབ་པ་འདིར་འགྲེལ་ཆེན་ལས། “དེའང་གཞུང་འདིའི་དངོས་བསྟན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། གོ་དོ་གོ་མོ་དོ་ཀོ་ལོ་རོ་ལོ་སྟེ་བརྟུ་པོ་ཉིད་ཡིན་ཡང་། ད་དཀ་གི་མཐར་ཉི་འཕོབ་པས་བརྟུ་གཅིག་དུ་འགྱུར་རོ། འོན་འདིར་ཉིའི་སྐྱ་མ་བསྟན་པ་ཅི་ཞེ་ན། གཞུང་འདི་གའི་གཤམ་དུ། རྗེས་འཇུག་བརྟུ་ཡི་དོན་ཤེས་ན། ཞེས་དང་། རྗེས་འཇུག་སྦྱོར་བ་མཁས་པ་ན། ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འཆད་པར་འགྱུར་བ་བཞིན་གཞུང་འདིས་གཙོ་བོར་རྗེས་འཇུག་གི་བྱ་བ་འཆད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མིང་གཞི་རྒྱུད་པའི་སྐྱ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱད་བདག་སྐྱ་ཙམ་ལས་གཞན་འདིར་མ་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། རྒྱ་མཚན་དེས་སྐབས་འདིའི་ཉིའི་སྐྱ་གཅིག་ཕྱར་མ་ཟད། ལྷག་བཙས་ཀྱི་ཉི་དང་། ཞི་ལྷན་གྱི་ཡི་ཡིས། རྒྱན་སྦྱད་ཀྱི་ཡང་། འབྱེད་སྦྱད་ཀྱི་ཏམ། ལ་དོན་གྱི་ཏ། རྣམས་ཀྱང་འདིར་མ་བསྟན་པའི་གནད་ཀ་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ཀྱི་ཀྱིས་ཀྱང་སྟེ་རྣམས་ནི་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་སྐྱ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་འདིར་ཡང་གསུངས་པ་ཉིད་དོ། རྟེན་ལྷན་ཁྱེད་རང་གིས་སྤར་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱང་འཕུལ་ཏེན་གྱི་ཡུལ་དུ་སྦྱོར་ཆེ་མིང་གཞི་ཉིད་དུ་ཁས་བླངས་པའི་ཕྱིར་ཕྱད་འདི་རྣམས་ལ་འང་མཐའ་ཏེན་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མིང་གཞི་ཉིད་དུ་ཐལ་བས་རྗེས་འཇུག་གི་བྱ་བར་མི་འགྱུར་རོ། ལྷན་

ན་སྒྲོན་མེད་དེ། རྗེས་འཇུག་གི་བྱ་བ་ཞེས་པ་ནི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བརྒྱ་པོ་དེ་ལ་བྱ་བ་འབྱུང་བ་ཅམ་གྱི་ཆ་  
ནས་ཡིན་གྱི། སྤང་སོགས་སུ་གྲུབ་ཟིན་ནས་མིང་གཞི་དང་རྗེས་འཇུག་གང་ཡིན་དཔུང་པའི་ཆ་ནས་མ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །དང་པོ་ཅན་གྱི་མཐར་ཏྲོ་ལ་སོགས་པ་འཕྲོ་བའི་དོན་ནི། རྟགས་འཇུག་ཏུ། དེ་ཉིད་རང་གི་སྒྲ་  
མཐུན་པའི། ཞེས་སྐབས་སུ་འཆད་པར་འགྱུར་བ་བཞིན་སྒྱུར་བ་དང་རྗེས་འཇུག་ལ་སྟོས་པའི་རྣམ་དཔྱེ་དང་  
སྤང་རྣམས་ལ། སྒྲོར་ཡུལ་མིང་ཆེག་གི་མཐའ་དེ་དང་སྒྲུར་བས་བརྗོད་པ་བདེ་ཞིང་སྒྲ་མཐུན་པ་ཡོད་ན་རྟགས་  
མཆུངས་ཉིད་སྒྲུར་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུ་མེད་ན་འདྲ་ཡོད་ཀྱང་བརྗོད་མི་བདེ་ན་བརྗོད་བདེ་བ་གང་ཡིན་སྒྲུར་  
བར་བྱ་བ་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་གྱི་གྲགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྱུང་དགོས་པས་རྗེས་འཇུག་གཞན་  
རྣམས་རང་རང་ལ་ན་ཏུ་སོགས་སྒྲུར་བར་རྟགས་མཆུངས་ཡིན་མིན་ཅི་རིགས་ཡོད་ཀྱང་བརྗོད་བདེ་བ་དང་  
གྲགས་ཤིང་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་འོས་པ་ཡིན་ལ། དང་པོ་ཅན། བསྟན་དོ། ལྷུང་ད། སྒྲུང་ད། ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་སྟོག་དག་  
པའི་དབང་གིས། རྗེས་འཇུག་གཞིས་ལས་ན་ར་ལ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲ་ཤུགས་ཆེ་ཅམ་དང་དའི་སྒྲ་འབྱུང་བར་ཆ་འདྲ་  
བ་ཅམ་ལས་མི་གསལ་བའི་ཕྱིར། བསྟན་དོ། ལྷུང་དོ། སྒྲུང་དོ། བསྟན་དཔལ། ལྷུང་དཔལ། ལྷུང་དཔལ། ལྟ་བུ་  
ནི་བརྗོད་བདེ་བའང་མ་ཡིན་ཞིང་ཡོངས་སུ་མ་གྲགས་པས་བརྗོད་བདེ་རྟགས་མཆུངས་གཞིས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་སྒྲ་  
མཐུན་པ་ནི་ཏྲོ་དང་ཏམ་སོགས་ཁོ་ནར་ངེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྒྲུར་བསྐྱེད་སྤང་དེ་རྣམས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་པའང་  
། རྟག་གོ། བཟང་དོ། ཡོད་དོ། ཡིན་ནོ། སྒྲུབ་གོ། །བསམ་མོ། བྱའོ། འགྱུར་རོ། ཁེལ་ལོ། བྱས་  
སོ། ཞེས་སོགས་འབྱམས་ཁྲིམས་པ་ནི། གོ་བར་སྒྲ་ཞིང་། དང་པོ་ཅན་གྱི་མཐར་ཡང་། བསྟན་དོ། ལྷུང་དོ།  
སྒྲུང་དོ། བྱིན་དོ། འཛིན་དོ། ཞེས་སོགས་མང་ཏུ་འབྱུང་བ་རྣམས་སོ། །" ཞེས་བྱུང་བའི་ཐད་ལ་  
འབྲེལ་བྱེད་འགའ་ཤས་དང་བྲིད་རྒྱན་གྱི་མཁན་པོ་རྣམས་ཀྱི་བཞེད་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཞིག་མེད་ཅིང་རང་  
རང་གི་ལྟ་བུ་བྱ་གྱི་རྗེས་སུ་ཕྱོགས་པས་སི་ཏུ་པཌ་ཆེན་གྱི་དགོངས་པ་དངོས་གང་ཡིན་ཏམ་གོ་བར་མོག་ཤམ་  
གྱི་བྱའི་བྱུང་ཆོས་བརྩིས་པའམ་ནམ་མཁའི་མེ་ཏྲོག་ལ་འགྲན་ཆེ་བྱས་པར་སྒྲུང་ཡང་དའི་ཚུལ་དཀའ་གནད་  
ཅིག་ཆགས་ཡོད་སྟབས། ཅུང་ཟད་ཅིག་དཔུང་པར་བྱ་ལ་གཞན་གྱི་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བསྟན་པ་དང་དེ་  
འཐད་ལྟར་ཡིན་མིན་བརྟག་པ་དང་རང་ལྟགས་བཞག་པ་དང་དའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་བཤད་པ་དང་ལུང་  
བཤད་པས་མཇུག་བསྟུ་བ་བཅས་ས་བཅད་ལྟོ། །

### དང་པོ་གཞན་གྱི་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བསྟན་པ་ནི།

ཁ་ཅིག་གིས་བདག་སྒྲ་ཙུ་བས་དངོས་སུ་མ་བསྟན་པར་གསུངས་པ་ལ་བྱུང་ཆོས་བཞི་བརྩིས་ཡོད་དེ།  
"༡༽ རྗེས་འཇུག་བརྒྱ་པུད་པའི་མིང་གཞི་རྒྱུད་པའི་ཡི་གེ་ཡིན་པ་དང་། ༢༽ བརྩིགས་འདོགས་ཀྱིས་མ་བརྒྱན་  
པའི་མིང་གཞི་རྒྱུད་པ་ཡིན་པ། ༣༽ པ་དེ་སྐབས་འདིའི་བསྟན་དོན་གྱི་སྤང་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། ༤༽ རྗེས་  
འཇུག་ལ་བསྟོས་མི་དགོས་པའི་སྤང་རང་དབང་ཡིན་པ་བཅས་སོ། །དེ་དག་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྟན་ཅིག་  
པའི་ཚུལ་ནི། གྱི་ནི་གི་དང་གྱི་ལྷར་འབྲེལ་སྒྲུར་འཇུག་པ་དང་། གྱིས་ནི་གིས་དང་གྱིས་ལྷར་བྱེད་སྒྲུར་འཇུག་  
པ་དང་། ཀྱང་ནི་འང་ལྷར་རྒྱན་སྒྲུང་ལ་འཇུག་པ་དང་། རྟེན་ནི་དེ་ལྷར་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། དུང་གི་

དང་གྱི་མིང་གཞི་ག་དང་། གིས་དང་གྱིས་གྱི་མིང་གཞི་ག་དང་། འང་གི་མིང་གཞི་འ་དང་། དེ་ཡི་མིང་གཞི་  
 ད་ཅམས་ནི་རྩལ་འཇུག་བཅུ་ཉེ་གས་ཡིན་པས་སི་ཏུ་པར་ཆེན་གྱིས་དེ་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། ། ཟེར་བ་དང་། །  
 "གལ་ཏེ་དེ་ཅམས་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པ་མིན་ན་འདིར་དངོས་སུ་མི་སྟོན་པ། དཔེར་ན། ལྷོ་ནི་  
 རང་གི་མགོ་ཅན་ས་ཡིག་དེ་རྩལ་འཇུག་ལས་བྱུང་བ་དང་མ་ཟད་བཅེགས་པས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འདྲོན་དགོས་  
 པ་ཡིན་ཡང་རང་གི་རྩལ་འཇུག་ང་ཡིག་དང་འདྲོགས་ཅན་ཡིན་པས་ལྷན་ཅིག་པ་དང་། གྱིས་རྩལ་འཇུག་ས་  
 ཡིག་དང་འདྲོགས་ཅན་ཡིན་པས་ལྷན་ཅིག་པ་དང་། གྱི་ནི་རང་ལ་རྩལ་འཇུག་གི་ཡི་གེ་དངོས་སུ་མེད་ཀྱང་  
 ཡ་བཏགས་གྱི་ཡ་དེ་རང་དང་སྟེ་པ་གཅིག་པའི་རྩལ་འཇུག་འ་ཡིག་དང་བྱེད་ལས་གཅིག་པའི་ཆ་ནས་སྟོན་  
 པ་དང་། མ་ཟད་དེ་ཅམས་བཅེགས་འདྲོགས་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན་པས་ལྷན་ཅིག་པ་ཞེས་ཟེར། བྱེད་ལས་གཅིག་པ་  
 བྱི་སྐུ་ཏགས་གཉིས་གྱི་སྐུ་བས་ནས་ཤེས་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། སྐུ་མ་ཐུ་པའི་སྐུ་བས་ཨི་ལུ་ནི་ཡི་གཉིས་དང་  
 རྒྱན་སྐད་གྱི་འང་ཡང་བཅས་ལས་སོ། ། ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་གྱི་གྱིས་ཀྱང་སྟེ་ཅམས་ནི་  
 འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་སྐྱ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་འདིར་གསུངས་པ་ཉིད་དོ། ཞེས་གྱི་གྱིས་ཀྱང་  
 སྟེ་ཅམས་གྱི་མིང་གཞི་ག་ཏུ་གཉིས་ནི་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་སྟེ་རྩལ་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་དང་ད་གཉིས་གྱི་སྐྱ་དང་  
 འདྲ་བའི་ཕྱིར་སྐུ་མ་ཐུ་པའི་གཞུང་གི་མཆོམས་འདིར་ཡང་གསུངས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པ་འདྲ། གྱི་  
 གྱིས་ཀྱང་གསུམ་གྱི་མིང་གཞི་ག་ནི་རྩལ་འཇུག་གི་ཡི་གེ་མིན་ཡང་རྩལ་འཇུག་ག་ཡིག་གི་སྐྱ་དང་འདྲ་བའི་  
 ཕྱིར་ན་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་སྐུ་མ་ཐུ་པའི་ཅ་བར་གསུངས་པ་ཡིན་ཟེར་ཡང་གཙོ་བོ་ཨི་དང་མཐུན་ལུགས་  
 གྱི་དབང་གིས་གསུངས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ན་ལེགས་པར་འདོད། ལྷོ་ཡིག་གི་མིང་གཞི་ཏུ་སྐུར་ནི་རྩལ་འཇུག་  
 གི་ཡི་གེ་མིན་ཡང་རྩལ་འཇུག་ད་ཡིག་གི་སྐྱ་དང་འདྲ་བའི་ཕྱིར་འདིར་ཡང་གསུངས་སོ་ཞེ་ན་ཡིད་ཆེས་པའི་  
 གཏམ་དུ་འཁྱུར་དཀའ་འདོ། ། རྒྱ་མཆོན་ནི་མགོ་སྐུར་ཆེ་སྟེ་དང་སྟེ་གཉིས་གྱི་སྐྱ་གདངས་མི་འདྲ་བས་སོ། ། ལྷོ་  
 ཡིག་གི་སྐུ་བས་སྐུ་ཏུ་སྐུར་གྱི་སྐྱ་གདངས་ད་སྐུ་དང་འདྲ་བའི་རིག་བསྐྱེས་བྱེད་པ་ལས། ལྷོ་ཡིག་གི་རྩལ་པ་གཙོ་  
 བོས་ཡིག་གི་སྟེང་ན་ཡོད་པ་བཅས་ལ་ན་མི་ལེགས་སམ། རྒྱ་མཆོན་ནི། སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་ལ་དོན་སྐུ་ལ་ལྷོ་  
 ཕྱིས་ནས། དེ་ལ་གསུམ་པའི་དང་པོ་སྐུར། ཞེས་ལ་དོན་སྐུ་ཡིག་གི་ལྷོ་ཕྱིས་པའི་ས་ཡིག་ལ། ལྷོ་པ་གསུམ་པའི་  
 དང་པོ་ཏུ་སྐུར་པར་ལ་སྐུར་བའི་ནམ་པ་སྟེར་བས་སོ། དེ་བས་སྟེ་ཡིག་གི་མགོ་ཅན་ས་ཡིག་རྩལ་འཇུག་གི་ཡི་  
 གེ་ཡིན་པས་སྐུ་མ་ཐུ་པའི་ཅ་བར་ལྷག་བཅས་གྱི་སྐྱ་གསུངས་སོ་ཞེས་བཤད་ན་ལེགས། ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་དུ།  
 གྱི་གྱིས་ཀྱང་སྟེ་ཞེས་གི་གྱི་འི་གིས་གྱིས་འང་ཅམས་ལས་བཀར་བའི་རྒྱ་མཆོན་སྟོན་རྒྱ་མེད་ཟེར་ཡང་། དེ་ལས་  
 བཀར་བའི་རྒྱ་མཆོན་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་དེ། ག་ཏུ་གཉིས་དང་ག་འགཉིས་རྩལ་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ཡིན་མིན་ཁྱད་པར་  
 ཡོད་པས་སོ། ། འདིར་ཡང་ཞེས་པའི་ཡང་སྐྱ་ལ་རྩལ་པ་ཅེ་ཡོད་མི་གསལ་ལོ། ཞེས་ཟེར་ཡང་། སི་ཏུ་འི་དགོངས་  
 པ་ནི། ཐོན་མིའི་སྐུ་མ་ཐུ་པའི་ཅ་བར་རྩལ་འཇུག་ག་ད་གཉིས་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་ཕྱད་ཅམས་གོང་དུ་  
 བསྟན་ཟིན་ལ། རྩལ་འཇུག་ག་དའི་སྐྱ་དང་འདྲ་བའི་གྱི་གྱིས་ཀྱང་སྟེ་ཅམས་ནི་འདིར་ཡང་བསྟན་པ་ཡིན་ཞེས་  
 པའི་དོན་ཡིན་པས་ཡང་སྐྱ་ལ་རྩལ་པ་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་དོ། ། ཁྱོད་གྱིས་བཤད་པའི་གྱི་སོགས་བཞི་འཇུག་  
 པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་སྐྱ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ཡིན་ན་ཁྱོད་གྱིས་མ་བཤད་པའི་གི་གྱི་འི་གིས་འང་སྟེ་ལུག་

འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་སྤྱི་གཙུག་པོ་མ་ཡིན་པའི་ཚུལ་གང་ལ་ཐུག་ཟེར་ཡང་། དེ་ནི་སི་རུ་མ་བཤད་པའི་གྲི་སོགས་བཞི་ནི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་མིན་ལ་མ་བཤད་པའི་གྲི་སོགས་དུག་ནི་མ་གཞི་ནས་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ཡིན་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་པས་སོ། །གང་ལྟར་གོང་གི་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་སྤྱི་གཙུག་པོ་རྩུ་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ཆོག་འདིར་མཁས་དབང་ལྷན་གཉིས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པར་ངེས་པས་སློ་ལྷན་ནམས་ཀྱིས་དབུད་པར་འཆའ་། ། ཞེས་ཟེར་རོ། །

གཉིས་པ་དེ་དག་འཐད་ལྷན་ཡིན་མིན་བརྟག་པ་ལ་སྤྱི་གཉིས་ལས། འདོད་པ་སྤྱི་མ་དེ་ནི་འཐད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། བྱེད་ཀྱིས་བཅེས་པའི་བྱེད་ཆོས་བཞི་པོ་འདི་ལ་ནམ་གཅིད་ཡོངས་གཅིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགག་སྤྱབ་ཀྱི་ནམ་པ་མེད་ཅིང་སྒྲོས་སྒྲོན་དང་བཅས་པའི་ཕྱིར་དང་། ལྷན་པར་དུ་ཡང་སི་རུ་མ་ཆེན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་འདིར་འཇུག་གཞི་མེད་ལ་བསྟན་དོན་མ་གོ་བའི་སྒྲོན་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། ། འོ་ན་བྱེད་རང་གིས་བྱེད་ཆོས་བཞི་པོ་འདིར་ནམ་གཅིད་ཡོངས་གཅིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགག་སྤྱབ་མེད་པ་རྒྱུ་ལྟར་ཕྱིས་ནས་ཤེས་ནུས་སམ་ཞེ་ན། རྗེས་འཇུག་བརྩ་སྤྱད་པའི་མིང་གཞི་རྒྱུ་པའི་ཡི་གེ་ཡིན་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་དེ་མ་སྤྱད་པའི་མིང་གཞི་རྒྱུ་པའི་ཡི་གེ་ཡིན་པ་ཞིག་ནམ་གཅིད་དུ་དགག་དགོས་ཤིང་ཡོངས་གཅིད་དུ་མིང་གཞི་རྒྱུ་པའི་ཡི་གེ་ཡིན་པ་ལྟགས་ཀྱིས་སྤྱབ་པ་ཡིན་དགོས་ཀྱང་། བྱེད་ལ་རྗེས་འཇུག་མ་སྤྱད་པའི་མིང་གཞི་རྒྱུ་པའི་ཡི་གེ་ཡིན་པ་ཞིག་མཆོན་གཞི་གཞག་རྒྱ་མ་རྟེན་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་མིང་གཞི་རྒྱུ་པའི་ཐ་སྤྱད་ཀྱི་འཇུག་པ་གཞན་ཡོད་པའི་ཕྱིར་སྐམ་ན་ཡང་། དེ་ལ་འཐད་ལྷན་གྱི་རིགས་པ་གང་ཡང་མེད་དོ། བྱེད་ཆོས་གཉིས་པ་བཅེགས་འདོགས་ཀྱིས་མ་བརྒྱན་པའི་མིང་གཞི་རྒྱུ་པ་ཡིན་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་བརྒྱན་པའི་མིང་གཞི་རྒྱུ་པ་དེ་དགག་བྱ་ཡིན་ལ་དེ་ལ་མིང་གཞི་རྒྱུ་པའི་ཐ་སྤྱད་འདི་འཇུག་པ་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་བརྟག་དགོས་ཤིང་། དེ་མེད་ན་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་གཏམ་ལ་དགོས་པ་མེད་ལ། བཅེགས་འདོགས་ཀྱིས་མ་བརྒྱན་པའི་མིང་གཞི་རྒྱུ་པ་ཡིན་པས་ངེས་པ་གཏན་ནས་མེད་དེ། དཔེར་ན། གཅད། དཀར། བཀར། མགོ། འགྲུ་ཞེས་ལྷ་སྤྱད་ནམས་ལ་མིང་གཞི་རྒྱུ་པའི་ཐ་སྤྱད་འཇུག་པར་ཐལ་ཏེ། བྱེད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཅེགས་འདོགས་ཀྱིས་མ་བརྒྱན་པའི་ཕྱིར། རྟགས་བྱུང་རང་ལ་བྱུང་པའི་ཕྱིར་རོ། ། པ་དེ་སྐབས་འདིའི་བསྟན་དོན་གྱི་སྤྱད་གཙུག་པོ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་ཡོངས་གཅིད་དུ་དེ་བསྟན་བྱའི་གཙུག་པོ་མ་ཡིན་པ་སྤྱབ་དུས་ནམ་གཅིད་དུ་ཐལ་བའི་བསྟན་བྱ་ཡོད་པ་དེ་དགག་དགོས་ནའང་། དེ་ལྟར་གྱི་ནམ་གཅིད་ཡོངས་གཅིད་ཀྱི་རུས་པ་གང་མི་ལྷན་པའི་ཕྱིར། བྱེད་ཀྱིས་སྐབས་འདི་ཞེས་སྤྱད་བའང་དམིགས་བསལ་གྱི་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མི་འཇུག་རྒྱ་མཆོན་ནི་སྤྱི་མ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་འདིར་ཞེས་སམ་སྤྱད་བསྟན་སྐབས་འདི་ཞེས་སྤྱི་གང་ལ་གོ་དགོས་ཀྱང་ནམ་གཅིད་ཡོངས་གཅིད་ཀྱི་སྤྱི་མ་བསྟན་པར་མི་སོང་བའི་ཕྱིར། རྗེས་འཇུག་ལ་བསྟན་མི་དགོས་པའི་སྤྱད་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་བྱ་དོན་ལས་སྤྱད་ཅམ་གྱིས་འབྲིག་པར་སྤྱད་པ་མ་གཏོགས་ངེས་ཤིང་ནམ་མ་བཤད་པའི་ཕྱིར་རིན་ཐང་མེད་དོ། ། ཡང་གྱི་ཀྱིས་ནམས་ཀྱང་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་སྤྱི་གཙུག་པོ་རྩུ་པའི་ཕྱིར་འདིར་ཡང་གསུངས་པ་ཉིད་དོ་ཞེས་པའི་ཆོག་དོན་ལ་བཅོས་སྤྱད་ཀྱིས་དེ་དག་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་ཚུལ་ནི་ཞེས་དང་། དེ་དོན་འབྲེལ་ལོག་སྤྱད་

པ་གང་བརྒྱབས་ནས་སི་ཏུ་པཌ་ཆེན་གྱིས་གསུངས་སོ་ཞེས་སྒྲོན་ཏམ་རྩལ་ཆོག་འདི་ལྟ་བུ་བཤད་དགོས་པའི་  
རྒྱལ་མཆན་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་ཀྱང་། གྱི་སྤྱོད་ཚ་བས་དངོས་བསྟན་དུ་གསུངས་པའི་སྤྱོད་བྱེད་དུ་གི་དང་གྱི་གཉིས་  
གྱི་དོན་གྱི་འདུག་པ་དང་མཆོངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པ་དེ་ནི་གཏན་ནས་འཐད་པ་ཞིག་མིན་ཏེ། སི་ཏུ་པཌ་ཆེན་  
གྱིས་དོན་གྱི་འདུག་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་དངོས་བསྟན་ཡིན་ཞེས་མ་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་ཡིན་ནའང་ཁྱེད་  
གྱིས་ཆོག་དེ་དང་འདིའོ་ཞེས་བསྟན་དགོས་པ་ལ་དེ་ལྟར་བསྟན་རྒྱ་གཏན་ནས་མི་རྟོག་པ་རི་བོང་གི་རའི་སྤྱོད་  
རྒྱར་འགྱུར་པའི་ཕྱིར་རོ། །

### ཡང་འདོད་པ་ཕྱི་མ་དེ་ཡང་འཐད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ།

གྱི་གྱིས་རྣམས་ཀྱང་འདུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྟན་ཅིག་པའི་སྤྱོད་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་འདིར་ཡང་གསུངས་པ་  
ཉིད་དོ། ཞེས་གྱི་གྱིས་ཀྱང་སྟེ་རྣམས་གྱི་མིང་གཞི་ཀ་ཏ་གཉིས་ནི་འདུག་པའི་ཡི་གེ་སྟེ་རྟེན་འདུག་གི་ཡི་གེ་  
ག་དང་ད་གཉིས་གྱི་སྤྱོད་དང་འདྲ་བའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་པ་ལ་གཞིགས་ན་ཁྱེད་གྱིས་སྤྱོད་འདྲ་བའི་རྒྱལ་མཆན་  
དེ་བྱེད་གསུངས་ཞེས་གྱི་སྐབས་སུ་རྟགས་གྱི་དབྱེ་བའི་སྤྱོད་འདྲ་བའི་རྒྱལ་མཆན་ཞེས་པ་དེ་ལ་གོ་བའི་དབང་དུ་  
བྱས་ན་རྟགས་ཐ་དད་དུ་སོང་བ་བྱིས་པས་ཀྱང་ཤེས་པས་མི་འཐད་པ་གསལ་པོ་ཞེ་དགས་རེད་མོད། འོན་ཏེ་  
རྟེན་འདུག་གི་རྟགས་གྱི་དབྱེ་བའི་ཆེ་ན་དེ་གཉིས་སྤྱོད་འདྲ་བ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་མཆན་ཅི་ཡོད་བཤད་དགོས་ཤིང་  
། དེ་མ་བཤད་པར་སྤྱོད་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཁྱེད་གྱིས་རྟགས་སོང་ངམ་ཞེ་ན། དེ་གཉིས་ཀ་པོ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར་ཞེས་ན་ངེས་པ་གཏན་ནས་མེད་དེ། སྤྱོད་བསྟེན་སྐབས་སུ་སོས་མོ་དངས་པའི་བརྟེན་བདེ་ཡིན་པ་  
མཆོངས་ཀྱང་། དེ་ཅམ་གྱིས་ངེས་མི་རུས་ཏེ། ལ་དོན་གྱི་སྐབས་སུ་ག་མཐར་ཏུ་འདུག་པ་རྟགས་མཆོངས་དང་  
ད་མཐར་དུ་འདུག་པ་དེ་བརྟེན་བདེར་སོང་བས་གཅིག་པའི་རུས་པ་ཉམས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་ཨི་ལུན་གྱི་ཆེ་ན་  
རྟེན་འདུག་གའི་རྟེན་སུ་གི་དང་གིས་འདུག་པ་སོས་མོ་དངས་པས་བརྟེན་བདེ་དང་། རྟེན་འདུག་དའི་རྟེན་སུ་  
གྱི་འདུག་པ་སོས་མོ་དངས་པས་རྟགས་མཆོངས་སུ་སོང་བའི་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་དེ་གཉིས་སྤྱོད་འདྲ་བའི་རྒྱལ་མཆན་  
ཡང་ཞིབ་མོའི་སྟོས་བརྟགས་ན་དེ་ལྟར་མིན་པ་གསལ་བའི་ཕྱིར་རོ། གལ་ཏེ་དེ་གཉིས་སྤྱོད་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་  
དབང་དུ་བཀང་ཡང་དེ་ཅམ་གྱིས་མིང་གཞི་ཀ་ཏ་གཉིས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་སྤྱོད་དུ་འགྲོ་མིན་ཡང་བརྟག་དགོས་  
ཏེ། ཁྱེད་གྱིས་གྱི་གྱིས་ཀྱང་གསུམ་གྱི་མིང་གཞི་ཀ་ནི་རྟེན་འདུག་གི་ཡི་གེ་མིན་ཡང་རྟེན་འདུག་གི་སྤྱོད་དང་  
འདྲ་བའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་པ་ལ་མི་འཐད་པའི་དགག་པ་མཛད་ཀྱང་རང་ལུགས་ལ་གཙོ་བོ་ཨི་དང་མཐུན་  
ལུགས་གྱི་དབང་གིས་བཤད་པ་ཡིན་ཟེར་བ་ཅམ་གྱིས་སྤྱོད་བྱེད་དུ་མི་འགྲོ་སྟེ། དབྱངས་ཨི་ཡིག་གཅིག་པའི་  
རྒྱལ་མཆན་དེ་སྐབས་འདིའི་བསྐྱབ་བྱ་སྤྱོད་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་རོ། ཁྱེད་གྱི་ཞེ་འདོད་ལྟར་ན་ཏོ་སྤྱོད་ཆོས་  
ཅན། སྐབས་འདིར་དངོས་བསྟན་དུ་གསུངས་པར་ཐལ། ཁྱེད་ལ་དབྱངས་ཨི་ཡིག་ཡོད་པ་ཕྱད་གཞན་རྣམས་  
དང་མཆོངས་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ལན་ཅི་ཞིག་གདབ་དགོས་ཡང་དག་པར་བསམ་དགོས་པའོ། ཡང་ཁྱེད་གྱིས་  
སྟེ་ཡིག་དངོས་བསྟན་དུ་སྤྱོད་བྱེད་དུ་ས་མགོ་ལ་བསྟན་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་དང་དེ་ཡང་ས་རྟེན་འདུག་  
ཡིན་པའི་རྒྱལ་མཆན་ཞེ་དག་གི་ཡག་པོ་བཀོད་འདུག་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པ་ཡང་སི་ཏུ་པཌ་ཆེན་གྱིས་རྟེན་

འཇུག་གི་བྱ་བ་ཞེས་པ་དེ་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་ལ་བྱ་བ་འབྱུང་བ་ཙམ་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་གྱི། །སྤང་  
སྟགས་སུ་གྱུབ་ཟིན་ནས་མིང་གཞི་དང་རྗེས་འཇུག་གང་ཡིན་དཔུང་པའི་ཆ་ནས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཆོག་འདི་ཁྱེད་ཀྱིས་མ་གཟིགས་པའམ་གཟིགས་ཀྱང་གོ་བ་ཡང་དག་ཅིག་མ་ཆགས་པ་འདྲ།  
དེ་བས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་འདྲ་བའི་བརྟུ་ལྟོ་རིག་པ་སྤྱོད་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོར་རྫོམ་པ་འགས་ཀྱི་སྤྱོད་དོས་  
བཞུན་དུ་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་ཡ་བཏགས་དེ་ཡར་གྱུར་པ་དང་དེ་ཡང་རྗེས་འཇུག་འཕྲི་འཇུག་ཚུལ་  
དང་མཚུངས་པར་གྱུབ་ཅིང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡང་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྟན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་བེར་  
བ་ལ། དེ་ལ་འདི་རྩི་བར་བྱ་སྟེ། སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས། ཐོན་མ་ནིང་ལ་མི་འཇུག། ཁེས་སྟགས་ཆོགས་བཅད་  
ཤོ་ལོ་ག་གཅིག་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་བཞུན་པ་དེ་ལ་འཐད་པ་མེད་པར་ཐལ། དེ་ཡང་དཔེར་ན་བསྟོད་དང་། བཀྱི་ལྟ་  
བྱ་ལ་མཚོན་ན་ས་མགོ་དང་ཡ་བཏགས་རེ་རེ་ནས་མིང་གཞིར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་ན་འཕུལ་རྟེན་གྱི་འཇུག་ལུལ་  
དུ་རྗེས་འཇུག་ཁོར་དང་གྱུར་པའི་ཕྱིར་ན་མིང་གཞི་རྒྱང་པ་ཞིག་གཏན་ནས་དོས་འདྲིན་རྒྱ་མི་རྟེད་པ་མ་བཟད་  
འདིར་ཡང་འཇུག་ལུལ་གྱི་མིང་གཞི་ལ་གཙོ་པོ་ལྟེ་བཅེད་པར་གྱུར་པའི་ཕྱིར། ད་དུང་ཡང་ཐོན་མིས་  
གསུངས་པའི་གཞུང་ཆོག་སྤྱི་ནང་འགལ་དུ་འགྱུར་བའི་ཉེས་པ་ཡོད་དེ། སུམ་རུ་པའི་སྐབས་སུ་ཀྱི་སྟགས་  
དོས་བཞུན་དུ་གསུངས་པའི་སྟབས་ཁྱེད་དུ་ཀྱི་སྤྱོད་ལྟར་གྱུབ་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་ད་དུང་དེ་ལ་མིང་གཞི་དང་  
རྗེས་འཇུག་གང་ཡིན་དཔུང་དེ་བུར་གཅིག་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བཞག་པ་དང་། རྟགས་འཇུག་སྐབས་སུ་  
འགྲེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ན་འཕྲི་འཇུག་དང་འགྲེད་བྱ་དབང་ལོན་ཞིང་། ག་ཡིག་ནི་སྟོན་རྗེས་མིང་  
གསུམ་ག་ཡིན་ལ་བ་དགོས་པར་ཐལ་དེ། རྗེས་འཇུག་གི་བྱ་བ་ཙམ་བྱུང་བའི་ཕྱིར། ཡ་ཡིག་ལ་མིང་གཞི་ཡིན་  
པ་མ་བཟད་དེའི་འཇུག་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཡི་གེར་ཁས་མི་ལེན་ཀ་མེད་དུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་ན། རང་གི་སྤྱོད་དང་སྤང་  
པ་ན། ཁོ་ཡང་མོ་ལ་འཇུག་མི་འགྱུར། ཞེས་སྟགས་ཀྱི་གཞུང་ཆོག་དང་ནང་འགལ་དུ་འགྱུར་བར་གདོན་མི་  
བཟའི་ཕྱིར་རོ། མདོར་ན་ཁྱད་གཞི་གང་ཡིན་དོས་འདྲིན་ཚུལ་བཞིན་ཁྱེད་མ་གྱུབ་པར་དེའི་ཁྱད་ཆོས་བཅིས་  
པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོད་འཐེན་ན་ཡང་ཁ་ནང་དུ་བསྟེན་བས་པའི་རེ་བ་ཁྱེད་པ་ནི་སྟོང་བསམ་ལས་མ་འདས་  
པ་བཞིན་སྐབས་འདིར་ཡང་སྟབས་ཁྱེད་ལྟར་སྤང་མང་དུ་བཀོད་པ་ནམས་ལ་ཆོག་འབྱུང་རེ་རེ་བཞིན་དགག་  
པ་ལ་དགོས་པ་མེད་ཅིང་ཆོག་རྟོག་གི་སྟོས་པ་མ་བྱས་ཀྱང་གཟུར་གནས་སྟོན་ལྟོན་ཆོགས་ལ་རྒྱ་མཚན་ཕྱོགས་  
གཅིག་བཞུན་པས་ཤེས་པར་འགྱུར་ཞིང་། ཅིག་ཤོས་ལ་དེ་ལྟོག་པ་ཁོ་ནར་གནས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་བཙལ་ནས་  
བཤད་ཀྱང་མི་ཉན་པ་དང་མི་གོ་བས་བཤད་ཀྱང་དགོས་པ་མེད་སྟེ།

གསུམ་པ་རང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བཤད་པ་དང་དེའི་སྟབས་ཁྱེད་ལྟར་དུ་བཞུན་པ་ནི།

སི་དུ་པཎ་ཆེན་མཆོག་གིས་སུམ་རུ་པའི་གཞུང་ནས་སྤྱོད་ལྟར་སྤྱོད་ཀྱི་སྟགས་རྩ་བས་དོས་བཞུན་དུ་  
གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་རྗེས་འཇུག་ལས་གྱུབ་པའི་སྤང་དང་ནམ་དུ་གཙོ་ཆེ་བར་དགོངས་ཤིང་། དེའི་སྟབས་  
ཁྱེད་དུ་ལུང་ཆོག་དངས་པ་དཔེར་ན། རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཡི་དོན་ཤེས་ན། ཞེས་དང་། རྗེས་འཇུག་སྟོར་བ་མཁས་  
པ་ན། ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཡང་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུའི་བྱ་བ་དང་གཙོ་བོར་འབྲེལ་བའི་སྤང་དང་

ནམ་དཔེ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོད་ན་གྱི་འདུག་ཚུལ་ལེགས་པར་ཤེས་ན་། བཀའ་བསྟན་མདོ་སྔགས་ཀྱི་གཞུང་  
 ལུགས་རབ་འབྱམས་པར་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་དང་། འཆད་ཚིང་ཚོམ་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་པ་བསྐབ་པ་སྒྲོབ་  
 གཞིར་གྱི་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་བ་ཡིན་ན་ཡང་སོགས་པ་མེད་པར་སྐབ་རུས་པ་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དུ་  
 རྗེས་འདུག་གི་སྦྱོར་བར་མཁས་པས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་ཀྱན་ལ་ལྟ་བུའི་མིག་ལྟ་  
 བྱར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་རྟེ། དེ་ཡང་སུམ་རུ་པའི་སྐབས་སུ་རྗེས་འདུག་གི་དགོས་པ་སྐབ་ཕྱོགས་ནས་བསྟན་པ་དང་  
 རྟགས་འདུག་གི་སྐབས་སུ་དགོས་པ་དགག་ཕྱོགས་ནས་བསྟན་པའང་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་དང་དམ་པའི་  
 ཆོས་ལ་བརྒྱ་ཆར་ཞེས་བཤད་སྟེ་ཡོད་པ་བཞིན་ནོ། ཡང་རྟོ་སྐྱོ་སོགས་ལུགས་བསྟན་དུ་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 ཡང་གོང་དུ་བཤད་མ་ཐག་པ་དེར་རག་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་གསུངས་ཤིང་། འོ་ན་མིང་གཞི་རྒྱུད་པ་ལས་གྲུབ་  
 པའི་ཕྱད་དང་ནམ་དཔེ་དངོས་བསྟན་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་དམ་སྟུམ་ན། དེ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། འགྲེལ་ཆེན་ལས་  
 "མིང་གཞི་རྒྱུད་པའི་སྐྱོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱད་བདག་སྐྱོ་ཅམ་ལས་གཞན་འདིར་མ་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ།"།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཅམ་སྐྱོ་ནམ་གཙོ་དུ་ཕྱད་གཞན་ནམས་མིང་གཞི་རྒྱུད་པའི་སྐྱོ་གཙོ་བོར་གྱུར་  
 པ་མ་ཡིན་པ་དེ་བཅད་ནས་ཡོངས་གཙོ་དུ་དེ་ཉིད་མིང་གཞི་རྒྱུད་པའི་སྐྱོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ཡིན་པ་དེ་སྐབ་  
 པ་ཡིན་ལ། ཡང་གོ་བ་གཞན་ཞིག་སྤངས་ནས་འཆད་ན་བདག་སྐྱོ་མིང་གཞི་རྒྱུད་པའི་སྐྱོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་མ་  
 གཏོགས་གསུམ་ལྟ་བུ་ལ་ཀྱུ་དང་སྦྱར་ཞེས་ཅ་བས་འདོགས་ཅན་སྦྱོར་དགོས་པ་དངོས་བསྟན་ཡིན་པ་མདོན་  
 སུམ་ཆད་མས་གྲུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ། ལ་དོན་སུ་ལ་ལྟ་ཕྱིས་ནས། ཁྱེ་ལ་གསུམ་པའི་དང་པོ་སྦྱར། ཁྱེ་  
 ལ་ལྟ་ལི་གཞིས་པ་སྦྱར། ཞེས་མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱད་ཡིན་པ་དེ་ལྟ་བུ་མ་གཏོགས་སོ་ཞེས་པའི་དོན་དུ་  
 གོ་དགོས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་མིང་གཞི་རྒྱུད་པའི་སྐྱོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་བདག་སྐྱོ་ཅམ་ནི་ཅ་བས་དངོས་སུ་  
 བསྟན་བྱ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དེ་སྒྲོས་མི་དགོས་ཀྱང་། དེ་ཡིན་པའི་སྐབ་ཕྱེད་དུ་རྗེས་འདུག་ལ་བཞུགས་མི་དགོས་  
 པའི་ཕྱད་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན་མིང་གཞི་རྒྱུད་པའི་སྐྱོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱད་ཡིན་པ་དེ་ཡོངས་  
 གཙོ་དུ་སྐབ་པ་དང་། རྒྱུ་གཙོ་དུ་གྱི་སོགས་ཕྱད་གཞན་ནམས་ནི་རྗེས་འདུག་ལ་བཞུགས་དགོས་པའི་ཕྱད་  
 གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན། དེ་ཉིད་ལས་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་ཡང་དག་དགོངས་ནས་"གྱི་གྱིས་  
 རྒྱུ་མས་ནི་འདུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྟན་ཅིག་པའི་སྐྱོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་འདིར་ཡང་གསུངས་པ་ཉིད་དོ་  
 "ཞེས་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། རྒྱ་མཚན་དེས་སྐབས་འདིར་རྟོའི་སྐྱོ་གཙོ་ག་  
 བྱར་མ་ཟད། ལྷག་བཅས་ཀྱི་རྟེ་དང་། མི་ལྟན་གྱི་ཡི་ཡིས། རྒྱན་སྦྱང་གྱི་ཡང་། འཕྱེད་སྦྱང་གྱི་ཏམ། ལ་དོན་གྱི་  
 ཏུ་རྒྱམས་ཀྱང་འདིར་མ་བསྟན་པའི་གནད་ཀ་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལ་མདོ་བསམ་གཏོང་དུས་  
 ལེགས་བཤད་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གཟུར་གནས་མཁས་པའི་སྦྱོད་ཡུལ་དུ་གོ་དགོས་ཏེ། སྐབས་འདིར་སྦྱོར་བཏང་  
 ཕྱད་གྱི་གོ་རིམ་ལྟར་དུ་མ་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་རྟགས་འདུག་ལས། སོ་ཡིས་སོ་ཡི་མིང་མཐའ་དྲང་།  
 མོ་ཡིས་མོ་ཡི་མིང་མཐའ་དྲང་། མ་འོངས་ཀྱི་མ་འོངས་དོ། ཞེས་དང་། དེ་ཉིད་རང་གི་སྐྱོ་མཐུན་པའི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་བཞིན་སྐབས་འདིར་ཡང་། གྱུར་དུ་རྟོ་ལྟ་བུ་སོས་སོ་དྲངས་པ་དང་། བཟང་དོ། བསམ་མོ། བྱའོ་ལྟ་  
 བྱ་རྒྱམས་མོས་མོ་དྲངས་པས་རྟགས་མཚུངས་ཡིན་མོད། གཞན་རྒྱམས་བརྗོད་བདེ་ཡིན་པ་ལས། དཔེར་ན་ཡིན་

ནོ། འཇུར་རོ། དཔལ་ལོ་ལྟ་བུ་ནུམས་མ་ནིང་གིས་མོ་བྱངས་པས་བཞེད་བདེ་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་། ལྷག་བཅས་ཀྱི་  
 སྐབས་སུ་ཐུན་མེན་གྱི་བྱང་ཆོས་སུ་རྩེས་འཇུག་ན་ར་ལ་ནུམས་ཀྱི་རྩེས་སུ་ཉེ་ཐོབ་པ་མ་ནིང་གིས་མོ་བྱངས་  
 པའི་བཞེད་བདེ་ཆགས་ཡོད་པས་སྟོན་ལ་བཤད་པ་དང་། དེ་རྩེས་ཨི་ལུན་ནུམ་དཔྱེ་ཁོན་ཡིན་པ་དང་དེའི་སྐྱ་  
 འཇུག་བསྟན་པའི་ཆེ་ན་རྟགས་མཚུངས་བཅུ་བཞི་དང་བཞེད་བདེ་བརྒྱད་ཡོད་པས་གང་མང་བདེ་སྟོན་ཏེ་  
 བཤད་དགོས་པས་བསྟན་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་དང་གཅིག་པ་འཁེལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱན་སྦྱང་གྱི་སྐྱ་འཇུག་  
 བཤད་ཡོང་དུས་རྩེས་འཇུག་པོ་བཞི་གའི་རྩེས་སུ་ཀྱང་ཐོབ་པ་ལོས་མོ་བྱངས་པའི་རྟགས་མཚུངས་ཡིན་པ་ཡང་  
 སྤང་གཞན་ལ་དེ་མེད་སྟབས་དེ་ཡང་རྩ་བའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པར་འདོག་དགོས་བྱུང་ཡོད། འབྲེད་སྦྱང་གྱི་  
 སྐྱའི་འཇུག་ཚུལ་ཆ་ཆང་ཞིག་སྤར་བསྟུ་དང་གཅིག་ཀྱང་སྤང་དེ་མཐའ་གཅིག་ཏེ་གཞན་དབང་ཅན་ཁོན་  
 ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་སྟོན་ལ་བཤད་པ་ཡིན། ལ་དོན་གྱི་སྐྱ་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་སྤང་ན་ལ་གཉིས་མཐའ་  
 གཅིག་ཏེ་རྩེས་འཇུག་གི་སྐྱ་ལ་བསྟོས་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར་དང་ད་དུང་ཡང་ནུམ་དཔྱེ་དང་ལྷན་དུ་ནུམ་དཔྱེ་  
 མིན་པ་དེ་ཉིད་དང་ཆེ་སྐབས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་མཚུགས་ཏེ་བཤད་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སི་ཏུ་པཎ་  
 ཆེན་མཆོག་གིས་གནད་དགའ་འདི་གཟིགས་པའི་ཐོག་ནས་གོ་རིམ་དགྲུགས་ནས་བཤད་པ་མ་གཏོགས་སུན་  
 བཤད་པ་འཕེན་གནད་པ་ལྟ་བུ་མིན་སྟུམ། འོ་ན་སྤར་བསྟུ་ཐོག་མར་བསྟན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
 བཤད་པ་དེའི་ལན་ནི་གོང་དུ་བཤད་ཅིན་པས་འདིར་ཡང་བཤད་ན་སྒྲིས་སྒྲིན་ཏེ་འཇུར་བའི་ཕྱིར་ན་བཤད་  
 མེད་དོ། རྩེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་སྤང་དང་ནུམ་དཔྱེའི་རྒྱུན་དེ་དག་རྟགས་མཚུངས་དང་བཞེད་བདེ་གང་ཡིན་  
 ཞིབ་ཏུ་དགོད་ན། དེ་ཡང་རྟགས་མཚུངས་ཡིན་ན་བཞེད་བདེ་བས་བྱབ་ཀྱང་བཞེད་བདེ་ཡིན་ན་རྟགས་མཚུངས་  
 པས་མ་བྱབ་པ་སྟོ་ལ་ངེས་པར་བྱས་ནས། ད་ནི་ཐོག་མར་སྤར་བསྟུའི་སྐབས་སུ་རྟགས་མཚུངས་བཞི་དང་བཞེད་  
 བདེ་བདུན་ཡོད་ལ་འཆད་འཇུར་གྱི་སྐབས་སུ་འདྲི་ཞིབ་སྤང་འཕྱོན་པར་འཇུར་པས་འདིར་མ་བཤད་པ་ཡིན།  
 དེའི་རྩེས་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐྱ་འཇུག་གི་ཆེ་ན་རྩེས་འཇུག་ན་ར་ལ་འི་རྩེས་སུ་ཉེ་ཐོབ་པ་མ་ནིང་གིས་མོ་བྱངས་  
 པའི་བཞེད་བདེ་དང་ས་དང་ད་དག་གི་མཐར་ཉེ་ཐོབ་པ་ནི་ལོས་མོ་བྱངས་པས་རྟགས་མཚུངས་ཡིན། དེའི་རྩེས་  
 སུ་དེ་ཐོབ་པ་ལོས་མོ་བྱངས་པས་བཞེད་བདེ་དང་། ག་དང་བའི་རྩེས་སུ་སྟེ་ཐོབ་པ་ལོས་མོ་བྱངས་པས་བཞེད་  
 བདེ་དང་། རྩེས་འཇུག་ང་མ་འ་དང་མཐའ་མེད་ནུམས་ལ་སྟེ་ཐོབ་པ་ལོས་མོ་བྱངས་པས་རྟགས་མཚུངས་ཡིན།  
 ད་དག་བཅིས་པས་རྟགས་མཚུངས་ལྷ་དང་བཞེད་བདེ་དུག་ཡོད། ཨི་ལུན་གྱི་སྐྱ་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་རྩེས་འཇུག་  
 ག་ང་གཉིས་ཀྱི་རྩེས་སུ་གི་དང་གིས་ཐོབ་པ་ལས། སྤང་མ་ལོས་མོ་བྱངས་པས་བཞེད་བདེ་དང་ཕྱི་མ་ལོས་མོ་བྱངས་  
 པས་རྟགས་མཚུངས་ཡིན། ད་བ་ས་དང་ད་དག་གི་རྩེས་སུ་གྱི་དང་གྱིས་ཐོབ་པ་ལོས་མོ་བྱངས་པས་རྟགས་  
 མཚུངས་དང་། བ་ར་ལ་འི་རྩེས་སུ་གྱི་དང་གྱིས་ཐོབ་པ་མ་ནིང་གིས་མོ་བྱངས་པས་བཞེད་བདེ་དང་རྩེས་འཇུག་  
 མའི་རྩེས་སུ་གྱི་དང་གྱིས་ཐོབ་པ་ལོས་མོ་བྱངས་པས་རྟགས་མཚུངས་ཡིན། འ་དང་མཐའ་མེད་ཀྱི་རྩེས་སུ་འི་  
 འིས་ཡི་ཡིས་ནུམས་ཐོབ་པ་ལོས་མོ་བྱངས་པས་རྟགས་མཚུངས་ཡིན། ད་དག་བཅིས་པས་རྟགས་མཚུངས་བཅུ་  
 བཞི་དང་བཞེད་བདེ་བརྒྱད་ཡོད། རྒྱན་སྦྱང་གྱི་སྐྱ་འཇུག་བཤད་དུས་རྩེས་འཇུག་ག་ད་བ་ས་དང་ད་དག་གི་  
 མཐར་ཀྱང་ཐོབ་པ་ལོས་མོ་མིང་མཐའ་བྱངས་པ་དང་ང་མ་འ་དང་མཐའ་མེད་ཀྱི་རྩེས་སུ་ཡང་ཐོབ་པ་ལོས་



མོ་བྱངས་པས་རྟགས་མཚུངས་ཡིན། ན་ར་ལའི་རྗེས་སུ་ཡང་ཐོབ་པ་མ་ནིང་གིས་མོ་བྱངས་པས་བཟོད་བདེ་  
 ཉིད་དོ། །དྲག་བཅིས་ན་རྟགས་མཚུངས་བདུན་དང་ལྷག་མ་གསུམ་བཟོད་བདེ་ཡིན་ནོ། །འབྲེད་སྤྱད་ཀྱི་སྒྲ་  
 འཇུག་གི་ཆེ་ན་རྗེས་འཇུག་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་སའི་རྗེས་སུ་གམ་སོགས་ཐོབ་པ་ལས་དང་པོ་གསུམ་པ་  
 བརྒྱུ་པ་རྣམས་མོས་མོ་བྱངས་པ་དང་བཞི་བརྒྱད་དགུ་མ་ནིང་གིས་མོ་བྱངས་པས་བཟོད་བདེ་ཡིན་ལ། གཉིས་  
 རྟག་བདུན་རྣམས་མོས་མོ་བྱངས་པ་དང་དྲག་གི་མཐར་ཉམ་ཐོབ་པ་མོས་མོ་བྱངས་པས་རྟགས་མཚུངས་  
 ཡིན། བཟོད་བདེ་བདུན་དང་དྲག་ཐེབས་པས་རྟགས་མཚུངས་བཞི་བཅས་སོ། །ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་འཇུག་བཤད་  
 དུས་རྗེས་འཇུག་སའི་རྗེས་སུ་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲ་ཐོབ་པ་མོས་མོ་བྱངས་པ་དང་རྗེས་འཇུག་དའི་རྗེས་སུ་  
 ཐོབ་པ་མོས་མོ་བྱངས་པ་དང་ན་ར་ལའི་རྗེས་སུ་ཐོབ་པ་མ་ནིང་གིས་མོ་བྱངས་པས་བཟོད་བདེ་ཡིན། ག་བ་  
 དྲག་ཡོད་པར་ཏུ་ཐོབ་པ་མོས་མོ་བྱངས་པ་དང་ང་དང་མའི་མཐར་ཏུ་ཐོབ་པ་མོས་མོ་བྱངས་པ་འདྲང་མཐའ་  
 མེད་ལ་ར་དང་ཏུ་གང་ཏུང་ཐོབ་པ་མོས་མོ་བྱངས་པས་རྟགས་མཚུངས་ཡིན། བཟོད་བདེ་ལྔ་དང་དྲག་བཅིས་  
 པས་རྟགས་མཚུངས་རྟག་བཅས་ཡིན་མོད། དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཅིས་ཤིས་ནུས་སམ་ཞེ་ན། དེ་ཉིད་ལས། “ཀྱི་ཀྱིས་  
 གྲང་སྟེ་རྣམས་ནི་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་སྒྲ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་འདིར་ཡང་གསུངས་པ་  
 ཉིད་དོ།” །ཞིས་གསུངས་པའི་གོ་དོན་རི་བཞིན་པ་ནི་གཙོ་བོར་ཨི་ལྷན་གྱི་སྒྲ་སྒྲོར་ཅ་བས་དངོས་སུ་བསྟན་པ་  
 ལྟར་རྗེས་འཇུག་ལ་བཞུགས་དགོས་པའི་སྤང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་ལ། ཀྱི་ཀྱི་དོ་བོ་གྲུབ་  
 ཚུལ་དང་རྗེས་འཇུག་གི་སྒྲ་ལ་ཞུགས་དགོས་པའི་འཇུག་ཚུལ་གཉིས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་  
 ལ་ཐུག་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཉེ། དེ་ཡང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྗེས་འཇུག་ལ་ཞུགས་དགོས་པའི་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་སྒྲ་  
 གཉིས་ལས་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་སྒྲ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་སྟེ། དེའི་སྒྲ་སྒྲོར་དངོས་སུ་བསྟན་པས་གཞན་  
 དག་ལ་དེས་གོ་ནུས་པའི་ཕྱིར་ན། ཨི་ལྷན་གྱི་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲོར་ཚུལ་དང་ལྷན་ཏུ་སྒྲ་སྒྲོར་གསུངས་པ་འདི་  
 མཁས་པའི་རྣམ་དབྱེད་སྤྱད་སྤྱད་བཞིག་སྟེ། གལ་ཏེ་སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་རྗེས་འཇུག་ལ་ཞུགས་པའི་སྤང་རྣམ་  
 དབྱེད་དང་བཅས་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲོར་བསྟན་པའི་དབང་ཏུ་བཏང་ན། དཔེ་རི་ལྟར་ན། རྗེས་འཇུག་ཡི་  
 གེ་བརྒྱུ་པོ་དེར། །ཞུ་ལི་བཞི་པའི་ཨོ་སྒྲར་སྟེ། རྗེས་འཇུག་རང་རང་མིང་མཐའ་དང་། མཐུན་པ་ཉིད་ཏུ་ཡང་  
 དག་སྒྲོར། དེ་ནི་སྒྲར་བསྟུ་ཡིན་ཞེས་བྲ། ཞེས་དང་། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་རྣམས་ལས། །དང་པོ་ཉིད་ལ་བརྒྱ་  
 པ་འཇུག། །བདུན་པར་གཉིས་གསུམ་མཐུན་པས་སྒྲོར། །གསུམ་ཉིད་གསུམ་དང་གཉིས་ལྔ་བདུན། །བརྒྱད་དགུ་  
 བཅས་ལ་འཇུག་པ་འོ། །དང་པོ་རྟག་ནི་མིང་གཞིའི་ཉ། །ཨོ་ཞུགས་སྒྲར་བས་ལ་དོན་ཡིན། །ཞིས་སོགས་ཀྱི་  
 དོན་ནི་རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་སྒྲར་བསྟུའི་སྤང་སྒྲ་བཟུལ་དང་སྒྲ་སྒྲོར་ཡང་དངོས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་  
 སྒྲོར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ཅ་བདེ་ལྟར་མཛད་ཡོད་ན། ཆིག་རྟོག་མང་བ་དང་དོན་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡང་དགའ་བའི་  
 གནས་སུ་གྱུར་ཅིང་། གཞུང་དོན་དངོས་ལ་མ་རེག་པའི་སྒྲོན་སོགས་མཐའ་ལས་པ་ཞིག་འཇུག་གྲང་། དེ་ལྟར་  
 མ་མཛད་པའི་ཕྱིར་ན། ད་གཞོད་སྒྲར་བསྟུའི་སྒྲ་སྒྲོར་དངོས་སུ་མ་གསུངས་གྲང་། དེ་རང་ཐུགས་ཀྱིས་རྟོགས་  
 རུས་པར་དགོངས་པ་དང་། ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་སྒྲོར་དངོས་སུ་མ་གསུངས་པར་ཨི་ལྷན་གྱི་སྒྲ་སྒྲོར་དངོས་སུ་གསུངས་  
 པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། གསུངས་ཚུལ་གྱི་ཅ་བའི་ཆིག་ཉུང་ལ་དོན་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་གོ་སྒྲ་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་

ལྟན་ཡོད། སྐབས་འདིར་རྩེ་འཕྱུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྱད་དང་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་འཕྱུག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ང་ཚོས་རྩེ་འཕྱུག་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལ་ངེས་པ་ཞིག་རྟེན་ཐུབ་པ་ནི། ཕྱད་རྣམ་དབྱེ་སོགས་མིང་མཐའ་  
འདྲེན་ཚུལ་གྱི་སྟེང་ནས་བལྟ་དགོས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། གལ་ཏེ་རྩེ་འཕྱུག་ད་བ་ས་གསུམ་སོ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་  
ཨི་ལྟན་གྱི་སྐྱ་འཕྱུག་འཆད་པའི་ཆེ་ན་རྩེ་འཕྱུག་ད་བ་ས་གསུམ་གྱི་མཐར་གྱི་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། འོ་ན་སྐར་  
བསྟེན་སྐབས་སུ་རྩེ་འཕྱུག་སོ་གཏན་ནས་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ། ད་བ་སའི་རྩེ་སུ་ཏོ་ཐོབ་པ་མི་སྲིད་ཅིང་།  
གལ་ཏེ་ད་བ་གཞི་ཆེ་ན་འཕྱུག་པས་སྟོན་མེད་དོ་སྟུང་ན། དེ་ཡང་འཐད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། བསྟན་ནད་ཏོ། རྒྱུར་  
ཏོ། རྩོལ་ད་ཏོ། ལྟ་བུས་གོ་ཆོད་དོ་སྟུང་པ་ཡིན་ན། འོ་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཅད། བཀའ། བཀའ། ལྟ་བུ་རྩེ་འཕྱུག་གི་  
རྣམ་པས་འདས་ཆིག་ཏུ་གྲུབ་པ་ལས་ཡང་འཕྱུག་གི་རྣམ་པ་ལ་ལྟོས་མི་དགོས་པ་བཤད་པའི་ཕྱིར་ན། དེ་ཉིད་  
སྤྱི་འགལ་ལྷན་འགྱུར་མིན་བཤད་དགོས་ཤིང་། གལ་ཏེ་བཤད་རྒྱ་མེད་ན་ངེད་ཀྱིས་བཤད་པ་བཞིན་ལས་  
ལེན་རིགས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་དམ་བཅའ་ཡང་གཏོང་དགོས་པའི་རྣམ་ལ་བབ་པ་ཞིག་  
ཡིན་ནོ། འོ་ན་ཁྱོད་ལ་འང་སྟོན་དེ་འཕྱུག་པར་ཐལ། ཨི་ལྟན་གྱི་ཆེ་ན་ཀུན་གྱི་ཞེས་བྲིས་པ་དང་། ལ་དོན་གྱི་  
སྐྱ་འཕྱུག་འཆད་པའི་ཆེ་ན་ཀུན་ཏུ་ཞེས་བྲིས་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། འཛིག་རྟེན་གྲགས་པ་དང་བསྟན་བཅོས་གང་  
གི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡང་ངེད་ལ་སྟོན་དེ་དག་དུས་ནམ་ཡང་འཕྱུག་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འགྲེལ་ཆེན་ལས།  
“རྩེ་འཕྱུག་ལ་སོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ནི་རྩེ་འཕྱུག་དེ་ཉིད་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་ལ་ཞུགས་པ་  
ལས་བཞེད་པའི་སྐྱ་གདངས་(བྱེད་ཚུལ་)དག་ཞན་བར་མར་འགྱུར་བའི་ཆ་ནས་གཞག་དགོས་ཏེ། སོ་གསུམ་  
མོ་གཉིས་མ་ནིང་གསུམ། ། དག་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་འཕྱུག་ ཁྱེས་གཞུང་འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གྱིས་སོ”། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། ད་དུང་ཡང་སི་ཏུ་པཱ་ཆེན་མཆོག་གིས་སྐར་བསྟན་དང་། ལ་  
དོན་དང་། ཨི་ལྟན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་དང་། རྒྱན་སྟེང་དང་། ལྟག་བཅས་དང་། འབྲེད་སྟེང་བཅས་ཀྱི་སྐྱ་ཡི་འཕྱུག་  
ཚུལ་གསུངས་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་རྩེ་འཕྱུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྱད་དང་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་རྣམས་རྟགས་མཚུངས་  
དང་བཞེད་བདེ་གང་ཡིན་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད།

### ལྟན་ལྟུང་བྱེད་ཀྱི་ཡུང་བཀོད་དེ་འཕྱུག་བསྟན་པ་ནི།

དེ་ཡང་སྐར་བསྟེན་སྐབས་ཀྱི་སྐྱ་ཡི་འཕྱུག་ཚུལ་དང་དེ་ལྟར་འཕྱུག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་བཅས་པ་རྒྱས་  
པར་གསུངས་པ་དཔེར་ན། “ད་བ་གཅན་གྱི་མཐར་ཏོ་ལ་སོགས་པ་འཐོབ་པའི་དོན་ནི། རྟགས་འཕྱུག་ཏུ་དེ་  
ཉིད་རང་གི་སྐྱ་མཐུན་པའི། ཞེས་སྐབས་སུ་འཆད་པར་འགྱུར་བ་བཞིན་ཕྱིར་བཏང་རྩེ་འཕྱུག་ལ་ལྟོས་པའི་  
རྣམ་དབྱེ་དང་ཕྱད་རྣམས་ལ། སྟོར་ཡུལ་མིང་ཆིག་གི་མཐའ་དེ་དང་སྐར་བས་བཞེད་པ་བདེ་ཞིང་སྐྱ་མཐུན་པ་  
ཡོད་ན་རྟགས་མཚུངས་ཉིད་སྐར་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུ་མེད་ན་འང་ཡོད་ཀྱང་བཞེད་མི་བདེ་ན་བཞེད་བདེ་བ་  
གང་ཡིན་སྐར་བར་བྱ་བ་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་གྱི་གྲགས་པའི་རྩེ་སུ་འབྲང་དགོས་པས་རྩེ་  
འཕྱུག་གཞན་རྣམས་རང་རང་ལ་ན་ཏུ་སོགས་སྐར་བར་རྟགས་མཚུངས་ཡིན་མིན་ཅི་རིགས་ཡོད་ཀྱང་བཞེད་  
བདེ་བ་དང་གྲགས་ཤིང་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་འོས་པ་ཡིན་ལ། ད་བ་གཅན་། བསྟན་ད། རྒྱུར་ད། རྩོལ་ད། ལྟ་བུ་རྣམས་

ལ་སྒོག་དག་པའི་དབང་གིས། རྗེས་འཇུག་གཉིས་ལས་ན་ར་ལ་ནམས་ཀྱི་སྒྲ་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་དང་དེའི་སྒྲ་འབྲུང་  
 བར་ཆ་བ་ཙམ་ལས་མི་གསལ་བའི་ཕྱིར། བསྟན་དོ། རྒྱུར་དོ། སྒྲ་ལ་དོ། བསྟན་དཔལ། སྒྲ་ལ་དཔལ། རྒྱུར་དཔལ།  
 ལྟ་བུ་ནི་བརྗོད་བདེ་བའང་མ་ཡིན་ཞིང་ཡོངས་སུ་མ་གྲགས་པས་བརྗོད་བདེ་རྟགས་མཚུངས་གཉིས་ཀའི་སྒོ་  
 བས་སྒྲ་མཐུན་པ་ནི་ཏོ་དང་ཏམ་སོགས་ཁོ་ནར་ངེས་པའི་ཕྱིར་རོ། ། ཞེས་དང་། ཡང་ལ་དོན་གྱི་སྐབས་སུ་འང་  
 སྒྲ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་དང་དེ་ལྟར་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་གསུངས་པ་དཔེར་ན། “སྐབས་འདིའི་གཞུང་  
 གི་དངོས་བསྟན་དུ་ནམ་དཔེའི་རྒྱུན་གྱི་དོ་བོ་ཙམ་ལས་དེ་དག་མིང་མཐའི་རྗེས་འཇུག་དང་སྒྱུར་ཚུལ་མི་  
 གསལ་ཡང་ཤུགས་གྱིས་རྟོགས་པའི་རུས་པའི་དབང་དུ་མཛད་པས་རྗེས་འཇུག་ག་བ་གཉིས་དང་ད་དག་ཅན་  
 གྱི་མཐར་སྐྱར་བསྐྱེད་སྐབས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་འདིར་མ་བསྟན་ཀྱང་དོན་གྱིས་ཐོབ་པས་ཏ་ཡིག་ལྷ་ལྟ་སྒྱུར་  
 བ་དང་། ང་ད་ན་མ་ར་ལ་ནམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་དུ། ས་མཐར་སུ་དང་། འ་ཡིག་མཐར་ར་ཡིག་རྒྱང་བའམ་དུ་སྒྱུར་  
 བར་བྱ་ཞིང་། ལ་ན་དག་ནི་སྐབས་དང་བསྟན་ཏེ་རྗེས་འཇུག་ཐམས་ཅད་ལ་བྱེ་བྲག་མེད་པར་ཅི་རིགས་སུ་སྒྱུར་  
 བར་བྱའོ། ། ཞེས་དང་། “དེ་ལ་ཏ་ཡིག་ལྷ་ལྟ་སྒྱུར་བ་ནམས་ནི་ཕོས་པོའི་མིང་མཐའ་འདྲེན་པའི་ལུགས་ཏེ་  
 རྟོག་ཚུལ་བྱར་མི་ཕྱིན་པ་ནམས་ལ་ཅི་ཆ་ཡོད་ཀྱང་། རྗེས་འཇུག་ཞུགས་པའི་རྟོག་ཚུལ་བྱར་ཕྱིན་པར་འདོན་  
 པ་ནམས་ལ་ནི་དེ་ཉིད་བརྗོད་བདེ་བའང་ཡིན་ལོ། ། དེ་བཞིན་དུ་ང་མ་འས་(སྐབས་འདིར་སའི་རྗེས་སུ་སྒྲ་  
 ཐོབ་པས་སྒྱུགས་གཅིག་དུ་འདྲེས་སོང་བའི་སྒྱུན་རྒྱང་བྱད་ཅིག་སྒྲུང་བར་སེམས་སོ་) རྗེས་ལ་དུ་སོགས་སྒྱུར་  
 བའི་ཚུལ་དེ་ནི་མོས་མོ་ཡིག་འདྲེན་པ་དང་། ད་མཐར་དུ་སྒྱུར་བ་ནི་རྟགས་མཚུངས་སུ་སྒྱུར་ན་བརྗོད་པ་མི་  
 བདེ་བས་བརྗོད་བདེ་འདྲེན་པ་དང་། ལྷག་མ་ན་ར་ལ་ནམས་ལ་དུ་སྒྱུར་བ་ནི་རྟགས་མཚུངས་དང་དུ་མེད་པས་  
 བརྗོད་བདེ་འདྲེན་པའི་ལུགས་སུ་བྱས་ཤིང་། གོ་དོན་རྒྱང་བྱད་སྐྱར་བསྐྱེད་སྐབས་སུ་སྒྲོས་པ་བཞིན་ཏེ། འཆད་  
 འཁྱར་ནམས་ལ་འང་ཅི་རིགས་སུ་སྒྱུར་ཞིང་ཤེས་པར་བྱའོ། ། ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཨི་ལྟ་གྱི་ནམ་དཔེའི་  
 རྒྱུན་གྱི་སྒྲའི་འཇུག་པ་དང་། དེ་ལྟར་འཇུག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། རྒྱུན་སྒྱུང་དང་། ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྒྲའི་  
 འཇུག་ཚུལ་དང་། དེ་ལྟར་འཇུག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་བཅས་གསུངས་པའི་ལེགས་བཤད་མད་དུ་བྱུང་བཞིག་  
 ཡོད་ཀྱང་། ཡིག་ཆོགས་མང་བར་འདྲིགས་ཏེ་འདིར་བཀོད་མེད། མདོར་ན་དགོངས་གཞི་དངོས་གང་ཞིག་ལ་  
 གཏད་ཡོད་མེད་དང་། རིགས་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་བཀོད་ནས་བསྒྲུབ་བྱའི་དངོས་པོ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་  
 དང་། དེ་ཚུལ་ནི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒྲུབ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ལ་ཤུག་ཡོད་མེད་བཅས་ལ་བསམ་གཞིགས་  
 བྱེད་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས་དོན་མེད་ཀྱི་ཆོག་རྟོག་བསྒྲིགས་པ་ག་ལ་ཡིན་སྟེ། ད་དུང་ཡང་སྐབས་སོ་སོར་  
 གསུངས་སྒྲུངས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་དམ་མེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་དང་གནད་དཀའ་གང་ལ་ཤུག་ཡོད་མེད་ལ་  
 ལན་འདེབས་ཁ་གསལ་ཞིག་བརྒྱབ་རྒྱ་མེད་ན། གོང་དུ་ཁོ་བོས་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་རིགས་པའི་ལམ་  
 བས་མིང་གཞི་རྒྱང་པའི་སྒྲ་གཙོ་བོར་རྒྱུར་པའི་སྤང་བདག་སྒྲ་ཙམ་ལས་གཞན་འདིར་མ་གསུངས་ཞེས་པའི་  
 སྐབས་སུ་མི་དུ་པཌ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་དགོངས་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། གྱི་གྱིས་ཀྱང་སྟེ་ནམས་ནི་  
 འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྟན་གཅིག་པའི་སྒྲ་གཙོ་བོར་རྒྱུར་པའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དགོངས་པ་  
 གང་ཡིན་འགྲེལ་བདེ་དོན་དངོས་ཀྱི་བདེན་དབང་ར་སྒྲོད་བྱེད་སྐབས་པ་ཡང་གཙོ་བོ་རྒྱ་ཆ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་

མི་ཆོར་མེད་ཏུ་སྐྱེས་པའི་སྦྱོན་པའི་གཏམ་ཞིག་མིན་སྟེ། འོན་  
པའི་སྐད་དུ་གོང་ས་དཔྱད་གནང་བའི་རེ་བ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་  
པར་མང་ཞིག་ཡོད་མྱིན་པས། བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གང་མང་ཞིག་སྦྱོར་  
ཞེས་བྱ་བ་ལགས།

ཕྱི་ལོ་༡༡་ཟླ་༧་ཆོས་༡༡་ཉིན་སྦྱོན་པས་བྲིས་པའོ།

བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བཙུགས་སྐྱུར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་  
དངོས་དེ་འབྲུབ་ཐུབ་པམ།

སྐལ་བཟང་དག་འདུལ།

འདི་ལོར་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གི་སྲིད་དབང་མཐུག་སྒྲིལ་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་བཏང་བ་ནི་ཉ་ཅང་རྒྱབ་ས་ཆེ་ཞིང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། འགྱུར་བ་བཏང་བའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་མིན་དེ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་སྡུ་རྩེས་གསུངས་ཚར་པ་རེད། གང་གསུངས་ཡོད་མིན་ཐད་དཔེ་མཆོན་འགའ་ཤས་བཟང་ན། དངོས་གནས་དམངས་གཙོའི་ལམ་ཐོག་བསྐྱོད་དགོས། རྒྱལ་པོ་དང་སྤྱི་མཐུན་སྲིད་དབང་སྐྱོང་བའི་དུས་ཚོད་ཡོད་ཅིང་ཕྱི་པ་རེད། སྡུ་མ་གཏོགས་ང་མེད་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། ད་ལྟ་ནས་ཁྱེད་རང་ཆོས་འགན་ཁྱེར་ཐུབ་པ་དགོས། རྒྱ་མི་གུང་ཁུན་གྱིས་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མཐུན་བརྒྱུ་བརྒྱུ་བ་ནས་བསྐྱོད་ཡོད་རེད། རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མཐུན་ན་པོ་དོན་ཡོད་ལེ་འགྲོ་ཡི་རེད་ལའང་གྱི་ཡོད་རེད། འདི་དག་ཁྱེད་ལས་དོན་སྤྱི་དགའ་ཆེ་ཤོས་དེ་ནི་མ་འོངས་པར་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་འདས་གོངས་རྒྱུ་ལྡན། བོད་མི་དམངས་ལ་དགའ་ངལ་ལམ་ཉེན་ཁ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་སྲིད་པར་གཟིགས་ཏེ་དེ་དག་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཀྱང་“བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་སྐུལ་སྐྱུའི་ཡང་སྲིད་དོན་དམ་བྱ་ཐབས་”ཟེར་བ་གཏན་འཁེབས་བྱས་པ་སོགས་འཕྲད་སྲིད་པའི་ཉེན་ཁ་དེ་དག་ཁྱེད་ཁེ་སྟོན་ཅི་ལྟར་ལེན་མིན་གྱི་ལས་དོན་སྤྱི་གུ་གིན་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ཐུགས་རེ་བཞིན་དམིགས་ཡུལ་འདི་འབྲུབ་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད། མ་འོངས་པ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་འདས་རྗེས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ལ་འཕྲད་སྲིད་པའི་དགའ་ངལ་གང་ཡོད་རེད་དམ།

འཛམ་བུ་གླིང་གི་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་གང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བརྟུས་ཀྱང་། སྲིད་དབང་རྒྱུང་པ་མེད་པར་གྱུར་བ། རྒྱལ་སྤྱི་ཅན་གྱི་དབུ་ཁྲིད་འདས་གོངས་ཕྱིན་པ། བསམ་སློབ་གསར་རྒྱུང་འགྱུར་བ་ཐེབས་པ་སོགས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིག་མཚམས་རེར། སྟོབས་རྒྱལ་སྤྱི་དང་པའི་ཆབ་བྱེད་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱལ་གསར་པ་ཞིག་སྤྱི་བརྟན་མ་འབྱུང་བར་སྤྱི་ཆོགས་བརྟན་ཉིད་མེད་པ། ཟང་ངེ་ཟིང་ངེའི་ནང་གནས་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་རེད། དཔེ་མཆོན་ཞིག་བཀོད་ན། ད་ལྟ་རྒྱ་ཆོ་ཆང་མས་མཐོང་བཞིན་པའི་བལ་ཡུལ་གྱི་གནས་སྐབས་འདི་ལས་གསལ་པོར་ཤེས་ཐུབ། སྲིད་གཞུང་རྒྱུང་པའི་རྒྱལ་པོའི་སྲིད་དབང་མེད་པར་གྱུར་ནས་ད་ལྟ་བར་སྲིད་དབང་བརྟན་པོ་ཞིག་འཐུགས་མ་ཐུབ་པར་གནས་ཡོད། རྒྱ་ནག་གི་སྤྱི་ཆོགས་མཆོན་ན་ཡང་། ༡༩༡༡ལོར་མན་ཁུའི་སྲིད་དབང་མགོ་རྒྱུང་བསྐྱོགས་རྒྱུ་ལྡན། འཕྲལ་མར་གཞུང་བརྟན་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་པ། ༡༩༤༩ལོར་དམར་པོའི་

མི་དབང་མ་བཅུགས་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཟང་དེ་ཟིང་དེའི་ནང་བྱིན་པ་རེད། ས་གནས་རེར་དཔོན་པོ་རེས་ཡུལ་  
ལུང་བཅད་བབྱང་བྱས་ནས་གཅིག་འོག་གཅིག་མ་འདུས་པ། ལྷག་པར་གོ་མིན་ཏང་དང་གྲུང་ཁབ་ཏང་དབར་  
ནང་འཁྲུག་བརྒྱབ་པ་སོགས་བྱུང་ཡོད། བོད་རང་གི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་མཆོད་ཡང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྲོག་  
མཆམས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ་སྤྱི་ལོ་༡༩༡༩ལོར་བཅན་པོའི་སྤྱི་དབང་ཐོར་བ་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་བོད་  
དེ་གཅིག་འོག་གཅིག་མ་འདུས་པར་སེལ་བྱར་གནས་ཡོད། གོང་དུ་བཅོད་པ་འདི་དག་ལྟར། ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་  
ཚོགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འགྲོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྲོག་མཆམས་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྒྱད་བཞིན་  
ཡོད། འདི་འདྲའི་ལོ་རྒྱུས་དཀྲོག་མཆམས་ལ། ལྷག་པར་མ་འོངས་པ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་འདས་རྗེས་བོད་ཀྱི་  
སྤྱི་ཚོགས་ནང་འཕྲད་སྤྱིད་པའི་ཉེན་ཁ་གང་ཡོད་མིན་ཤད། ངའི་བསམ་པར་ཆེ་ས་ནས་བཤད་ན། གཙོ་བོ་  
ཕྱོགས་གཉིས་ནས་རེད། གཅིག་ནི་སྐང་གི་སྟེ་ཁྲིད་མཁན་གྱི་གཞུང་བརྟན་པོ་མེད་པ། ཟང་དེ་ཟིང་དེའི་ནང་  
དུ་གནས་སྤྱིད་པ། གཞན་ཞིག་ནི་མི་དམངས་གཞུང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་མི་ཐུབ་པ། གློ་སེམས་གཅིག་ཏུ་སྤྱི་  
མི་ཐུབ་པ་དེ་རེད།

དང་པོ། སྐང་སྟེ་ཁྲིད་མཁན་ཁྲོད་བརྟན་པོ་མེད་པ་ཆགས་སྤྱིད་པ་དེའི་ཐད་བཅོད་ན། སྤྱིར་ད་ལྟ་  
བཅན་ཕྱོལ་བོད་གཞུང་འདི་ལ་འཛིན་སྐྱོང་དང་གོས་ཚོགས་སོགས་ལྟན་པའི་སྒྲིམ་གཞི་གང་འཚམས་འཐུས་  
སྒྲིམ་ཆང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ད་དུང་བརྟན་པོ་ཞིག་མ་རེད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྲོག་མཆམས་བཀལ་བའི་ཕྱི་མ་  
གཞི་ཞིག་མ་རེད། འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པ་མང་པོ་ཡོད། བརྒྱུར་བཅོས་གཏོང་སྐངས་ཤད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་  
བསམ་ཚུལ་ཡོད། གོས་ཚོགས་ལྟ་བུར་མཆོད་ན། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་ལུགས་སྤྱི་འཐུས་དགོས་ཀྱི་  
མི་འདུག་ཆབ་སྤྱི་ཚོགས་པའི་ཐོག་ནས་འགོ་དགོས་བཅོད་པ། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ས་གནས་མི་འབོར་གཞིར་  
བབྱང་འཐུས་མི་འོང་དགོས་བཅོད་པ། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཆོལ་ཁའི་སྤྱི་འཐུས་ལྟ་བུར་གནས་དགོས་གོས་ཚོགས་  
གོང་འོག་གཉིས་བཟོ་དགོས་བཅོད་ཀྱི་ཡོད། འཛིན་སྐྱོང་དབུ་ཁྲིད་ཐད་བཅོད་ན། ད་ལྟ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་  
དགའ་ལྟོ་པོ་བྱང་སྤྱི་དབང་མཐུག་བསྐྱེལ་ནས་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་དེ་འོས་འདེམས་བྱེད་པའི་མི་སྣས་  
གནང་རྒྱུ་ལས་སྤར་བཞིན་རྒྱལ་བ་སྐྱེལ་རིམ་ཕྱོད་དང་དེ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་དབུ་ཁྲིད་གཞན་པར་ཅིས་སྤྱོད་  
བྱ་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་མེད་པ་ཆགས་པ་རེད། དེ་ནི་རྒྱབས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་དོན་སྟོང་ལྟན་པ་ཞིག་  
རེད། འོན་ཀྱང་མ་འོངས་པར་ཆབ་སྤྱི་ཚོགས་པ་འཛོན་ཆེ་འོས་བསྐྱེལ་འགོ་སྐྱེད་སོགས་ཀྱི་ཐད་འགྱུར་  
བ་དང་ཤུགས་ཆུན་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ད་ལྟ་ཆོད་མངས་གཙོ་ལས་འཐབ་ཚོད་གལ་  
ཆེ་མིན་ནམ། ལྷག་པར་ཆབ་སྤྱི་ཚོགས་པ་མང་པོ་འཛོན་ན། སྤྱིའི་ཁེ་ཕན་ལས་ཚོགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཤུགས་  
ཆེ་བབྱང་ནས་ལས་དོན་འཐུས་ཤོར་གཏོང་གི་རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཆབ་སྤྱི་ཚོགས་  
པ་མེད་ན་དམངས་གཙོ་མ་རེད་ཀྱང་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན། གཞུང་གི་སྒྲིམ་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་བཟོ་མ་  
ཐུབ་ཆེ་མ་འོངས་པའི་ལམ་ཁ་འགོ་ཕྱོགས་དང་ལྟ་བུར་འཛིན་སྐྱེད་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཤར་ལ་  
འགོ་དགོས་རེད་ཟེར་བ་དང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱལ་ལ་འགོ་དགོས་རེད་བཅོད། རྒྱབས་དེར་ཤུགས་ཆུན་ལྟན་པའི་  
དབུ་ཁྲིད་གཅིག་མེད་སྟབས་སུ་གང་གི་བཞོད་པའི་འོག་འགོ་མི་ཐུབ་པར་གཅིག་འོག་གཅིག་མ་འདུས་ཟང་

དེ་མིང་དེ་ནི་ནང་ཚུད་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། བ་ན་ཤོག་ཁག་འདྲ་མིན་ཆགས་ནས་འདི་  
བོད་གཞུང་ཡིན། དེ་བོད་གཞུང་ཡིན་བརྗོད་ནས་གཞུང་ཁོ་རང་གཉིས་གསུམ་ཡང་འཕྱོད་མིང་པ་རེད།

གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། གལ་སྲིད་གཞུང་དང་དབུ་ཁྲིད་མཁན་བརྟན་པོ་མེད་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན།  
མི་དམངས་ཁ་ཐོར་རྒྱ་ལས་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པ་དང་རྒྱས་པ་གདོན་རྒྱ་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ནི་བཤད་མ་དགོས་  
པ་རེད།

གཉིས་པ། གལ་སྲིད་གྲ་སྒྲིག་དང་འབད་བཅོན་འཐུས་ཚང་བྱས་པ་བརྒྱད་མ་འོངས་པར་སྒྲུང་ནས་  
དབུ་ཁྲིད་མཁན་གྱི་གཞུང་བརྟན་པོ་ཞིག་དང་དབུ་ཁྲིད་རྒྱས་ལྡན་ཡོད་ཀྱང་། མི་དམངས་ཀྱིས་སློབ་གཏུང་ནས་  
རྩིས་སུ་འབྲང་རྒྱ་དཀའ་ལས་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སློབ་རྒྱ་ན་བསམ་སློབ་ནང་ཆོས་ལུགས་  
དང་སྒྲུབ་པ་དང་པ་བྱེད་པ་ལས་གཞུང་དང་དབུ་ཁྲིད། བོད་མི་རིགས། བོད་རྒྱལ་ཁབ་འདི་དག་ལ་ཆེ་མཐོང་  
སྤྲད་དང་དགའ་ཞེན་བྱེད་སློབ་ཤིག་ཏུ་ལམ་མེད་པ་རེད། མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཅེས་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་  
དེ་ཅུམ་མེད། ད་ལྟ་བོད་དོན་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་གཙོ་བོ་དེ་ཆོས་ལུགས་རེད། དེའི་མཆོན་རྟགས་  
ནི་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རེད། མ་འོངས་པ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མ་བཞུགས་པའི་སྐབས་གང་ཆགས་སྲིད་དམ།  
མིག་སྒར་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོགས་ལ་མཆོན་ན། ར་རམ་ས་ལར་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གཞུང་འབྲེལ་མཛད་སྒོ་  
འཆོགས་སྐབས། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མེད་པ་ཡིན་ན་བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་སོགས་སུ་ཕེབས་ཀྱང་མི་དམངས་མཉམ་  
ཞུགས་བྱས་ནས་ཕེབས་མཁན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ཉུང་རེད། གལ་སྲིད་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནས་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱིས་དེ་  
དེ་མངགས་གཏོང་བྱས་པའི་སློབ་སྦྱོང་མེད་ཆེ་སྤྲངས་ཆའི་སྒྲུང་གི་མི་གངས་དང་འོག་གི་མི་དམངས་གངས་  
འཕོར་གཉིས་འདྲ་པོ་འདྲ་པོ་ཆགས་ནས་པལ་ཆེར་མཛད་སྒོ་འཆོགས་ཐབས་མེད་པ་རེད། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་  
ཆེས་སློབ་ཞིག་བརྒྱབ་ཀྱང་ཏུ་ལམ་གསར་འཁྱར་བརྒྱད་ལམ་ནང་འཕྱོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་  
སོགས་གཞུང་གི་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་མཛད་འཆར་ཐད་ལ་མི་དམངས་ནས་དོ་སྣང་ཡོད་མ་རེད་ལ་ཐ་ན་བཅན་བྱོལ་  
ཁྲིད་ཀྱི་གསར་འཁྱར་བརྒྱད་ལམ་ཁག་གིས་ཀྱང་དེ་དག་བདག་པོ་དེ་ཅུམ་རྒྱག་གི་མེད། དེ་བཞིན་བཀའ་སློན་  
ཁྲི་པ་དང་སྤྱི་འཐུས་ཆོགས་གཙོ་སོགས་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཕེབས་ནས་བོད་མི་རྣམས་ལ་གསུངས་བཤད་གནང་དགོས་  
ཆེ། གཙོ་བོ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད་འཆར་བསྟན་ནས་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་མི་དམངས་  
འདོམས་ནས་གསུངས་བཤད་གནང་རྒྱ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད།

བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཆོར་མཆོན་ན་ཡང་མང་ཆེ་བ་དེ་ལྟར་རེད། ད་ལྟ་བར་སྐད་འབོད་རྒྱག་མཁན་  
དང་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་གཏོང་མཁན་དེ་ཆོ་ཡོངས་ཁུངས་ཀྱི་ཆ་ནས་མང་ཆེ་བ་གཞི་རིམ་མང་ཆོགས་  
རེད། དེའི་ནང་ནས་ལྷ་བཅུ་ན། དེའི་ནང་ནས་དགེ་ལུགས་པའི་ལྷ་བཅུ་ན་རེད། ལས་བྱེད་དམ་ཤེས་ཡོན་  
རྒྱ་ཆད་གང་འཆམས་ཡོད་པའི་ཁྲོད་ལངས་མཁན་ཏུ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད། འདུ་ཤེས་ཐད་ནས་བརྗོད་ན། གཙོ་  
བོ་ཆོས་ལུགས་འདུ་ཤེས་སྒྲུང་ནས་ཡར་ལངས་བྱས་པ་རེད། འབོད་ཆོག་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བོད་ལ་  
ཕེབས་དགོས། སྤྱི་ཆེ་ཁྲི་ལོ་བརྟན་པ་ཤོག་ཅེས་པ་དེ་རེད། བོད་ནང་བོད་མིའི་ཁྲོད་ནས་ཕྱིར་སྦྱོད་ལག་འཁྱར་  
ཐབས་ཤེས་བྱས་ཏེ་ལོ་ལྟར་མི་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་གར་ལ་འོང་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འདི་བརྒྱད་བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་

བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་སྟེ་འོངས་བའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་རྒྱལ་བ་  
རིན་པོ་ཆེ་མངལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

བོད་ཁྱིམ་གཉིས་ཀྱི་བོད་མིའི་བསམ་སྟེང་འཁྱེར་སོ་འདི་འདྲའི་འོག་ནས་མ་འོངས་པར་རྒྱལ་བ་  
རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་རྒྱུ་ལ། གལ་སྲིད་སྤང་གི་བོད་གཞུང་དང་དབུ་ཁྱིམ་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་མི་  
དམངས་ཀྱིས་སློབ་གཙོ་ཕྱོགས་སྤྱོད་ཀྱི་རེད། འཐབ་ཚེད་ནང་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱི་རེད་དམ།

གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། གལ་སྲིད་ད་ལྟ་གདོང་ལེན་གྱི་གྲ་སྒྲིག་ལེགས་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་པ་བརྟེན་རྒྱལ་  
བ་རིན་པོ་ཆེ་འདས་ཀྱི་འོངས་རྒྱུ་ལ། བོད་མི་དམངས་ནམས་སྟོ་ལོ་སྤྱོད་པ་ལྟར་གྱུར། གཞུང་དང་དབུ་ཁྱིམ་གྱི་  
རྒྱུ་ལྟ་འབྲུང་མ་བྱུང་པ། གཅིག་སྒྲིལ་ནས་པ་གདོན་མ་བྱུང་ན། ཅ་དོན་དང་འཐབ་ཚེད་ལ་གྱུང་གྱང་ཆེན་  
པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད། དེ་བཞིན་སྤང་གི་དབུ་ཁྱིམ་མཐའ་གཞུང་བརྟན་པོ་མེད་པར་བྱང་  
འཁྱེར་འཁྱེར་ཁྱོད་དུ་ལྱུང་ཆོ། གཅིག་བྱས་ན་ལོ་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱུ་ལྟ་ཞིག་ནས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་བརྟན་པོ་བྱ་  
སྤྱོད་ཀྱི་པ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་གཅིག་སྒྲིལ་ཞིག་གཏན་ནས་བྱ་མི་སྤྱོད་པར་དུས་དེ་ནས་བཟུང་བོད་བསྐྱར་  
གསོ་དང་བོད་མིས་ཡར་ལངས་བྱེད་པའི་ལས་འགུལ་དེ་ནས་པ་འཐོར་ཏེ་རིམ་པས་ཡལ་སྲིད།

འོ་ན་གནས་སྤངས་འདི་འདྲ་ཞིག་མི་འབྱུང་བར་སྟོན་འགོག་ཆེད་དུ་གང་བྱས་ཡོད་རེད། གང་  
བྱ་རྒྱུ་ཡོད་རེད་དམ། ད་ལྟ་བར་འདིའི་ཐོག་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་མཐའ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མ་གཏོགས་མེད་པ་རེད།  
རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ནས་སྤྱོད་མཐའ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྒྲིལ་ཡོད་པ། ད་ལོ་དགའ་ལྷན་མོ་བྱང་གི་སྲིད་  
དབང་མཐུག་བསྒྲིལ་བ་དང་བོད་གཞུང་གི་མིང་རྒྱུ་ལྟ་པ་སོགས་ཆབ་སྲིད་བཅས་སྒྱུར་གནང་བ་དེ་གཙོ་  
བོ་ཉེན་ཁ་འདི་དག་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གསལ་དུ་གསལ་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག དཔེར་ན། སྤྱི་ལྷ་  
༥ པའི་ནང་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་ཡུལ་འོག་ལ་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་གནང་བ་དང་བསྐྱར། ཨ་རིའི་གཞུང་ལ་  
མ་འོངས་པར་བོད་རྒྱུ་ཆེ་མོལ་ཐད་རྒྱ་ནག་གཞུང་དང་བཀའ་མོལ་གནང་མཐའ་དེ་སྟོན་ལྟར་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་  
ཆེའི་སྒྲིལ་ཆབ་མ་ཡིན་པར་བོད་མིའི་སྒྲིག་འདུགས་"ཀྱི་སྒྲིལ་ཆབ་ལྟར་བཀའ་མོལ་གནང་རྒྱར་རྒྱུ་སྒྱུར་གནང་  
བའི་རེ་སྒྲུལ་ཞུས་ཡོད། ཡིན་ཡང་སྲིད་འཛིན་ཨོ་ལྷ་མ་ཡིས་འདིའི་ཐོག་རྒྱུ་སྒྱུར་གནང་མེད། སྒྲིལ་ཆབ་དེ་  
ལྟར་བཞིན་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲིལ་ཆབ་ཡིན་དགོས་སྒྲིལ་བརྗོད་ཡོད། དེ་བཞིན་ཉེ་སྟོན་ལྷ་བ་ ༡༡ ནང་རྒྱལ་  
བ་རིན་པོ་ཆེའི་དམིགས་བསལ་སྒྲིལ་ཆབ་ནས་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱགས་ཤིག་བསྐྱུངས་ཡོད། དེའི་སྤྱིང་  
དོན་ནི་ཁོང་རང་ཉིད་ངོས་ནས་སྒྱུར་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བོད་མིའི་སྒྲིག་འདུགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་  
ཐད་ཨ་རི་དང་དེ་མིན་གཞུང་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱས་ཟིན། དེ་དག་ཆང་  
མ་བོད་ཀྱི་དོན་གཙོ་བོ་ལ་ནས་འགན་འཁུར་གྱི་ཡོད་ཅིས་པ་དེ་རེད། གོང་གསལ་དཔེ་མཚོན་འདི་གཉིས་  
ནས་གསལ་པོ་མཐོང་སྤྱོད་པ་ནི། མ་འོངས་པ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མ་བཞུགས་པ། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་མཚན་  
གནས་བཅད་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་མེད་པའི་སྐབས་ལ་ཡང་། བོད་རྒྱུ་ཆེ་མོལ་བྱ་སྤྱོད་པ། དོན་གཙོ་བོ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་  
ཁབ་ཁག་གིས་རྒྱུ་སྒྱུར་ཡོད་པའི་ཐོག་སྒྱུར་བཞིན་འཁོར་སྟོན་སྤྱོད་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱད་པའི་སྤང་འོག་བར་གསུམ་ཁོད། གྲ་སྒྲིག་ལྟ་ཅི་ཐ་ན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱོག་མཚམས་



འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཉེན་ཁ་དང་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེ་བསམ་སྒྲུབ་ནི་ནང་ར་ཡག་པོ་ཞིག་མ་  
འཕྲོད་པ། ཡང་ན་ལྟོད་གཡེང་ཤོར་བ། ཡང་ན་གདོང་ཆོད་དང་སྒྲོ་སྒྲོབས་ཀྱི་མ་ལུང་སྒྲིང་མ་སྐབ་ལུས་ཡོད།  
ན་ནིང་ཟླ་བ་དགུ་པ་ཡན་མན་ནས་བཟུང་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བཅོས་སྦྱར་དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་  
རྒྱུ་ལ་གནང་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། བཀའ་གནང་བ་ནས་ད་ལོ་སྤྱི་ཟླ་ལྔ་པར་དངོས་སུ་འགྱུར་བ་མ་བཟང་  
བར་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འདྲིན་སྦྱོང་རེད། གྲོས་ཆོགས་རེད། དེ་བཞིན་མི་དམངས་ཆང་མས་དེ་འདྲའི་དགོངས་  
བཞེས་མ་གནང་རོགས། དེ་འདྲའི་བཀའ་གནང་བ་ཡིན་ན་ཉེན་མོའི་ཟས་ལ་བྲོ་བ་མི་འདུག མཆན་མོའི་  
གཉིད་ཁྲག་གི་མི་འདུག གསེལ་བ་སྤར་རྒྱུགས་སུ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་བཞིན་པ་རེད། ཡིན་ཡང་སྐབས་ཡག་པ་  
ཞིག་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་རྩ་བའི་ནས་གསན་མེད། འགྱུར་བ་བཟང་བ་ནས་ད་ལྟ་བར་མཆོན་པ་ཡིན་  
ཡང་ལས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་བ་དང་ཤེས་ཡོན་པའི་ཁྲོད་དུ་འདིའི་ཐོག་རིམ་པས་གོ་རྟོགས་སད་པ་དང་མ་འོངས་པའི་  
ཉེན་ཁ་དེ་དག་གཏོང་ལེན་ཆེད་རང་འགྲུལ་གྱིས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ནམ་པ་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་མེད། གྲ་སྒྲིག་ལས་  
དོན་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་གཅིག་སྤྲས་གནང་ཞིང་མར་བཅན་འགོལ་གནང་བ་ལྟ་བུ་ཆགས། གཤམ་འོག་ནས་སྤ་  
མཐུད་དེའི་དགོས་པ་དང་རིན་ཐང་ངོས་བཟུང་མ་སྐབ་པ། མཉམ་ཞུགས་མེད་པ། རང་འགྲུལ་མེད་པ་ལྟ་ག་  
ཆོ་རྒྱས་པ་འཐོན་རྒྱ་དང་དམིགས་ལུལ་འགྲུབ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། འགྲུབ་མི་སྐབ་བཞིན་ཀྱང་མི་ཆོག་པ་  
གང་ཡང་མེད།

འོན་མེད་མངས། ལྟག་པར་ལས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་བ་དང་ཤེས་ལྡན་པ་ཆོས་རང་ངོས་ནས་གྲ་སྒྲིག་གང་ཕྱ་  
དགོས་སམ་ཞེ་ན། ཐོག་མར་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སད་དགོས། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དཀྲུག་མཆམས་འདི་འདྲ་  
ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་ལམ་ཉེན་ཁ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པ། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་འདས་གོངས་རྗེས་དེ་དག་  
ཕྱིར་མངོན་ནས་ཐ་ན་སྤྱི་ཆོགས་སད་དེ་ཁ་ཐོར་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ། ད་ལྟ་བར་ཆབ་སྲིད་བཅོས་སྦྱར་འདི་འདྲ་  
ཞིག་གཏོང་བའི་དགོས་པ་དང་གལ་འགངས་ར་མ་འཕྲོད་པ། རང་ངོས་ནས་གྲ་སྒྲིག་གང་ཡང་མེད་པ། ཐ་ན་  
རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་གྲ་སྒྲིག་ལས་དོན་ལ་གསེལ་བ་སྤར་རྒྱུགས་སུ་འདེབས་ཡིན་བཞིན་ནས་འགོག་སྦྱོར་བཅོ་  
བཅི་ལོར་འཁྲུལ་ཡིན་པ། རྗེས་ལུས་ཡིན་པ། ལྷན་པོའི་ངང་རྒྱལ་ཡིན་པ་བསམ་སྒྲུབ་ནི་ནང་ནོངས་འཕྲོད་དང་  
བཅས་པའི་ཐོག་ནས་གསལ་པོར་ར་འཕྲོད་དགོས།

གཉིས་པ། སྤང་གི་གཞུང་དང་དབུ་ཁྲིད་བརྟན་པོ་མེད་པ་ཟང་ཏེ་ཟིང་ཏེ་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་གང་ཕྱ་  
དགོས་སམ། འདིའི་ཐོག་འཆམས་ཤོས་འདི་རེད། འདི་བྱེད་དགོས་ཞེས་ཞིབ་སྤྲའི་ཐབས་ལམ་གང་ཡང་བཤད་  
ཤིང་ཀྱི་མི་འདུག འོན་ཀྱང་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ཞིབ་སྤྲའི་ཐབས་ལམ་འཆོལ་བའི་ཆེད་དུ་ཤེས་ཡོན་པ་  
དང་ལས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་བ་ཆོས་ངོས་ནས་བཅན་བྱེད་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འདྲིན་སྦྱོང་དང་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དེ་  
ད་ཡོད་མང་གཞིའི་ཐོག་ད་དུང་ལེགས་བཅོས་གང་དགོས་ཐད་དོན་པན་ལྡན་པའི་ཉམས་ཞིབ་དང་བཞུ་སྒྲིང་  
འགོ་བཙུགས་ཏེ་དུས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་མཐུན་ལ་སྐབས་བབ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འཆམས་པའི་སྒྲོམ་གཞི་  
བརྟན་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས། དེ་བཞིན་མཁས་མཛངས་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་དབུ་ཁྲིད་དབུང་སྤེ་གསོ་སྦྱོང་ཕྱ་རྒྱ་  
གལ་ཆེ།

གསུམ་པ། དཀའ་ངལ་གཉིས་པ་སྟེ་མ་འོངས་པ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལ་གང་  
འདྲ་བྱས་ནས་མི་དམངས་རྣམས་གཞུང་དང་དབུ་ཁྲིད་ལ་དགའ་ཞེན་དང་རྗེས་སུ་འབྲང་བར་བྱ་བྱུང་བམ། དེ་  
བསྐྱགས་ཀྱི་ལས་དོན་རྒྱ་ཆེ་ཞིག་སྟེ་ བོད་མིའི་སྲོལ་རྒྱུན་བསམ་སྟོན་ནི་ནང་འདུ་ཤེས་གསར་པ་ལྷགས་པ་  
དང་སྤྱི་བརྟན་གཏོང་དགོས། འདུ་ཤེས་དེ་དག་ནི་བོད་གཞུང་དང་དབུ་ཁྲིད། བོད་མི་རིགས། བོད་རྒྱལ་ཁབ་  
རང་དབང་རང་བཅན། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་། ཚན་རིག་དམངས་གཙོ་སྐོར་ལོ་ན་དགོས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིག་  
མཚམས་འདིའི་ནང་བོད་མིའི་བསམ་སྟོན་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད། འདུ་ཤེས་འདི་དག་  
བོད་མིའི་བསམ་སྟོན་ནི་ནང་གང་འཚམས་སྟེ་བས་ནས་འཐབ་ཚྩོད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་གང་འཚམས་ཆགས་ཡོད་  
འོན་ཀྱང་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་གི་བག་ཆགས་ལ་འགྱུར་བ་དང་ད་ལྟ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་པའི་སྐབས། བོད་  
དོན་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་གཙོ་བོ་དེ་ཆོས་ལུགས་ཡིན་པ་ནས་མི་རིང་བར་འདུ་ཤེས་གསར་པ་འདི་དག་གིས་ཆབ་  
བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས་པ་ནི་ལས་སྒྲུབ་པོ་ཞིག་མ་རེད། དེར་བརྟེན་འདུ་ཤེས་འདི་དག་སྟེ་ཆེད་གཞན་དང་ཚྭ་  
རིག་བཟོ་མེད་སྐོར་རྣམས་པ་འདྲ་མིན་ཀྱི་དེལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཤུགས་ཆེ་སྟེ་ལ་དགོས། དེལ་བསྐྱགས་  
ཀྱི་ནུས་པ་ནི་རྩ་ཆེན་ཆེན་པོ་རེད་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་མཚོན་ཆ་ཞིག་རེད། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་རང་ཉིད་  
བོད་ཀྱི་སྐོར་ཐོག་ཏུ་དབང་རྒྱུར་ཐུབ་པ་དེ་གཙོ་བོ་རྒྱ་རྒྱུན་གཉིས་ཏེ་དེལ་བསྐྱགས་དང་དམག་དབུང་ཡིན་བརྗོད་  
ཀྱི་ཡོད། དོན་དངོས་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་རེད། རྒྱ་གཞུང་གིས་“རྒྱ་ལའི་རུ་ཆོགས་”དང་“རྒྱ་ལ་”ཞེས་བསྐྱགས་  
ནས་མིའི་སེམས་སུ་འདི་དག་འདྲེའི་གཞུགས་སུ་བཀོད་ཐུབ་པ་ལ་ང་ཆོས་གང་བྱས་ནས་བོད་མིའི་སེམས་སུ་  
གཞུང་དང་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་གཞུགས་བརྟན་ལྟ་ལྟར་བསྐྱར་མི་ཐུབ་བམ། གང་བྱས་ནས་དེ་ལྟར་མི་བྱེད་དམ།

འདུ་ཤེས་འདི་དག་ནི་མ་འོངས་བོད་མི་རིགས་སྤང་འོག་བར་གསུམ་གོང་སུ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བའི་  
བསམ་སྟོན་མང་གཞི། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་མདོག་མེད་པའི་སྲིད་གཞུང་དང་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་མཚོན་ཆ་གསུམ་  
དེ་བཞིན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

སྤྱིར་མ་འོངས་པའི་བོད་དོན་སྟོབས་ཤུགས་གཙོ་བོ་དེ་ད་ལྟའི་ཆོས་ལུགས་ནས་འདུ་ཤེས་གསར་པ་དག་  
གིས་ཆབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆོས་ལུགས་ནི་སྤར་བཞིན་བོད་དོན་སྟོབས་ཤུགས་ཡིན་ལ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་  
རིག་གཞུང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱང་རེད། ཡང་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་སྟེར་ནས་མཐའ་མའི་  
ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཡིན་གསུངས་པ་ནི་རྩ་ཆེན་འོས་ཤིང་འཚམས་པ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཁྱབ་དབུ་པའི་ནང་ཆོས་ལུགས་  
ཆོགས་འདུའི་སྐབས། ཡང་སྲིད་ཐེབས་མིན་མ་འོངས་པར་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། སྤྱིར་  
སྤར་ལྟར་མི་འདྲ་བར། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་བོད་མིའི་ནང་འགའ་ཤས་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་  
དགོས་གལ་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངའི་བསམ་པར་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་མ་འོངས་  
དུས་ཆོད་རིང་པོའི་ནང་ཡང་སྲིད་སྤར་བཞིན་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ། ཐེབས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་  
བོད་གཞུང་དང་མི་དམངས་ངོས་ནས་ཀྱང་རྒྱལ་བའི་ཡང་སྲིད་བདག་པོ་བརྒྱབ་ཐུབ་པ་དགོས།

བཞི་པ། བྱ་སྒྲིག་ལས་དོན་ཕྱི་ལས་ནང་གལ་ཆེ། ད་ལྟ་ཕྱི་རྒྱལ་དོན་གཅོད་ཁང་དང་བོད་རྒྱ་ཞི་མོལ་  
དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཐད་རྒྱལ་བའི་མཚན་བེད་སྟོད་མ་བྱས་པར་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྲིད་གཞུང་ཁག་གི་རྒྱབ་

སྤྱི་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། སྤྱི་ཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ཆུ་ཕྱིན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་  
ཐོག་ཤུགས་བརྒྱབ་དགོས། འོན་ཀྱང་གཏོང་བའི་ཆ་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིལ་མཆམས་འདིའི་ཉེན་ཁག་དོང་  
ལེན་བྱ་བར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆུ་ཕྱིན་བཅའ་བ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་ལས་དོན་ལས་ནང་གི་གྲ་སྒྲིག་ལས་  
དོན་ལྟ་བུ་བརྒྱུ་གིས་གནད་འགག་ཆེ་བ་དང་མགོ་རྒྱུ་ལ། དཀའ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད། རང་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཀྱི་  
སྤྱི་ཐོབ་ཐབས་གང་གིས་ཀྱང་བྱ་ཐབས་མེད། དེར་བརྟེན་ནུས་པ་དང་གྲ་སྒྲིག་ཤུགས་ཆེ་བ་ནང་གྲ་སྒྲིག་ཐོག་  
བསྒྲིལ་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ།

ལྷ་ལ། ཤེས་ཡོན་པ་དང་ལས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་བ་ཆོས་དག་སྒྲོ་ཡོངས་སུ་བྱེ་སྒྲེ་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲེ་ཁྲིད་གནང་  
དགོས། སྤྱི་ཐོབ་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་འདི་ཕྱོགས་ཆང་མ་འཇུག་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིལ་མཆམས་  
ཆེན་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཏོང་བཞིན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྒྱུར་གྱི་དགོས་མཁོའི་ཐོག་ནས་  
བཤད་ན། ཆ་ཆེན་མ་ཆང་བ་སྒྲེ་བསམ་སྒྲོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་ནག་ཐོམ་མེ་རེད། ཤེས་ཡོན་པ་དང་ལས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་  
བའི་བསམ་སྒྲོ་མ་སྒྲིན་པ་ཆབ་སྲིད་བཅོས་སྒྱུར་གྱི་དགོས་མཁོའི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡོད། དངོས་གནས་བྱེད་ན་ཆབ་  
སྲིད་ཆོགས་པ་སོགས་གང་དགོས་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བ་དང་ནུས་པ་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་དགོས་ལ་  
སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྒྱུར་དང་གྲ་སྒྲིག་ལས་དོན་དག་ཀྱང་རང་དོས་ནས་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་  
བར་དེ་འདྲ་བྱུང་མེད། ཐ་ན་ཤེས་ཡོན་པ་དང་ལས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་བའི་ཁྲིད་དཔེ་དག་ཐང་སྒྲོང་སྒྲོང་ཡང་ཉུང་  
ཉུང་ ཏ་ལམ་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྒྱུར་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྒྲོན་ལ་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲེ་ཁྲིད་  
དགོས་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན། འདི་མེད་ན་སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྒྱུར་ལ་སྒྲ་སྒྲོག་མེད་པ་རེད།

ད་ལྟ་ལས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་བ་དང་ཤེས་ཡོན་པ་ཆོས་གཉིད་ལས་སང་དེ་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲེ་ཁྲིད་མི་སླབ་པ་ནས་སླབ་པ་བྱ་  
དགོས། སྤྱི་ལ་སན་ཆེད་ཀྱན་སྒྲོང་ལྟ་བུ་བསམ་ནམ་དག་ཡིན་ཆེ་ནམ་རྟོག་སྤྱི་ཚམ་མེད་པ། གང་བཤད་རྒྱ་ཡོད་  
ཀྱང་བཤད་པོད་པ་དགོས། བཤད་ཆོག་པ་རེད། བཤད་པ་ནོར་ཡོད་ཀྱང་ཏ་ལས་དགོས་མེད་ནོར་ཆོག་པ་ཞིག་  
ཡིན། སྒྲོན་ཆད་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲིད་སྤྱོད་ཞིག་གིས་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་སྤྱིད་དབང་མཛུགས་སྤྱི་ལ་དགོས་འདུག་བརྗོད་ན།  
སྤྱི་ཆོགས་འདིའི་ནང་གནས་སླབ་རྒྱ་ཏ་ལམ་ཁག་པོ་རེད། ཡིན་ཡང་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་དགོས་པ་གཟིགས་ཏེ་  
དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ཙམ་མ་ཟད་སྤྱིད་དབང་མཛུགས་བསྒྲིལ་ཆར་བ་རེད། མིག་རྒྱུད་དང་སྤྱི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐབས་ཆེན་  
རེད། བསོད་བདེ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ནི་དབང་སྒྱུར་གྲལ་རིམ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་སྤྱི་ཆོགས་  
བཅོས་སྒྱུར་གྱི་འགོ་གྲུབ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་སྤྱི་ལྟ་མཁན་ཆགས་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་དཀྱིལ་མཆམས་ཀྱི་བཅོས་སྒྱུར་  
རམ་གསར་བཞེ་ནི་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་མིན། དགག་དགོས་སར་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་དགག་སླབ་པ། བཅོས་སྒྱུར་བྱ་  
དགོས་སར་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་འཇུག་བ་གཏོང་སླབ་པ་དགོས། གལ་སྤྱིད་འདི་དག་ལས་སྤྱོད་པའི་ལས་དོན་བྱས་  
ན། ཐོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འགོ་གྲུབ་ཆེན་འཇུག་གི་ཡོད་ལ། རྒྱལ་བའི་ཆབ་སྲིད་བཅོས་སྒྱུར་དེ་ཡང་རྒྱ་  
རྒྱུ་གི་ཁ་དཔེ་སྤྱི་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པའི་དཔེ་ཅུ་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁལ་ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དུ་  
རྒྱུ་རྒྱུ་གཅིག་འགྲིག་གི་མི་འདུག གཅིག་བཤད་རྒྱ་ཡོད། གཅིག་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མདོག་མདོག་བྱེད་མཁན་  
ཞིག་གིས་ཀྱང་མདོག་མདོག་ཙམ་མ་ཡིན་པར། དངོས་གནས་བཤད་རྒྱ་དང་བྱ་རྒྱ་ཡོད་ན། འཆད་པའི་དུས་



ཆོས་ལུགས་ཡིན་པ་ནས་མི་རིང་བར་སྟོབས་ཤུགས་གཙོ་བོ་དེ་འདྲ་ཤེས་གསར་པའི་སྟོབས་ཤུགས་སུ་བསྒྱུར་  
 དགོས། སྒྲོམ་གཞིའི་ཐད་ནས་སྒྲོམ་གཞི་རྟིང་པ་ནས་གསར་པ་སྒྲ་བརྟན་གཏོང་བྱ་བ་དགོས། ལས་འགན་འདི་  
 རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་པའི་རིང་ལ་སྒྲུབ་མ་ཐུབ་ཆེ་གཅིག་སྒྲིལ་ཉམས་ཤིང་ཟང་དེ་བྱིང་དེའི་ནང་ལྷང་  
 རྒྱལ་མཆོང་དེས་པ་རེད། གལ་སྲིད་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ད་དུང་ལོ་སྟུམ་ཅུ་ལྷག་བཞུགས་པའི་དབང་དུ་གཏོང་  
 ཡང་། དུས་ཚོད་ཆ་ནས་གྲ་སྒྲིག་གི་དུས་ཡུན་ཉ་ཅང་ཐུང་ཐུང་ཞིག་རེད། དུས་ཐུང་འདིའི་ནང་བསམ་སྒྲུབ་གོ་  
 རྟོགས་སད་དགོས་པ་མ་ཟད་ཉེན་ཁ་གཏོང་ལེན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་བཙལ་དགོས། དེས་པ་རྟེན་པའི་ཐབས་  
 ལམ་རྟེན་པ་ཙམ་མ་ཟད་སྟོབས་ཤུགས་གསར་པ་སྒྲ་བརྟན་གཏོང་བྱ་བ་དགོས། དེར་བརྟེན་མཆོངས་སྒྲིད་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ཉེན་ཁ་གཏོང་ལེན་བྱ་བ་རྒྱ་ལག་པོ་རེད།

མདོར་ན། འདི་ལོ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་གནང་བའི་ཆབ་སྲིད་བཙོས་སྒྱུར་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དཀྱོག་  
 མཚམས་འདིའི་བཙོས་སྒྱུར་དང་མི་རིང་བར་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་མདུན་དུ་འབྱུང་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་སྤོང་འགོག་  
 གི་ལས་གཞི་དབུང་འབྱེད་གནང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། ཉ་ཅང་མགོ་རྟོག་ཅིང་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་བའི་ལས་དོན་  
 གཞི་ནས་བསྒྲུབ་དགོས། ཆབ་སྲིད་བཙོས་སྒྱུར་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་དངོས་སམ་གཙོ་བོ་དེ་འགྲུབ་ཐུབ་མིན་  
 ནི་ལོ་རྒྱུས་དཀྱོག་མཚམས་ཀྱི་མཆོན་རྟགས་ཏེ་མ་འོངས་པ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་པའི་རྗེས་  
 གང་ཡོང་མིན་ལས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་སྒྱུ་འཚོ་བཞུགས་མེད་པ་བསྟན་བོད་དོན་འཐབ་ཅོད་  
 ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་འདི་གཅིག་འོག་གཅིག་མ་འདུས། ཟང་དེ་བྱིང་དེའི་ནང་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་དམིགས་ཡུལ་དེ་  
 འགྲུབ་མེད་པ་རེད། གལ་སྲིད་སྤར་བཞིན་སྒྲ་བརྟན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་ཐོག་གནས་པ་ཡིན་ན་དམིགས་ཡུལ་  
 དེ་འགྲུབ་པ་རེད། བརྫོད་གཞི་འདིའི་འགོ་བརྫོད་དུ་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བཙོས་སྒྱུར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དངོས་དེ་  
 འགྲུབ་ཐུབ་བམ་ཞེས་ངི་བའི་ཚུལ་དུ་བཞག་ཡོད། ད་ལྟ་མཇུག་བསྟར་བའི་སྐབས་ལ་ཡང་སྤར་བཞིན་ངི་བའི་  
 ཐོག་གནས་ཡོད་པ་རེད། ལན་གང་ཡིན་མིན་དེ་བོད་མི་སྤྱི་བོ་གནམ་བསྟན་ཡོངས། ལྷག་པར་ཤེས་ལྡན་པ་  
 དང་ལས་ཀྱི་སྡེ་མོ་ཆོར་རག་ལས།

༥༩།

—བྱང་ཆུབ་རིན་ཆེན། མཐར་ཕྱིན་སྒྲོབ་མ།

བཟླ་བཟླ་སྐྱ་ནི་སྤྱི་ལྷན་ལྟ་བུར་རབ་ཏུ་བཟླ་ཅིང་རྟག་ཏུ་བཟླ།  
 ལྷན་ལྷན་གསུང་གིས་སྤྱིང་པོ་འཆད་པས་རི་སྤྱི་བར་ཏུ་སྤྱན་པར་གྲགས།  
 གསལ་གསལ་ཐུགས་ལ་ཉི་ཕྱེ་མདངས་ལས་རབ་ཏུ་གསལ་བ་དེ་ཉིད་འཁྱུངས།  
 བྱམས་བྱམས་འགྲོ་ཀུན་ཉི་རིང་མེད་པར་བྱ་ལྟར་བྱམས་ལ་ཐུག་གསུམ་འཆལ།

སྐྱ་མཆན་དཔེ་གངས་ཅན་ལྗོངས་ནས་བཞད།  
 གསུང་ཆངས་དབྱངས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་བྱབ།  
 ཐུགས་བྱམས་བཅེས་འགྲོ་ཀུན་བཞིན་སྦྱོང་།  
 མགོན་ལྷ་མེད་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོར་འདུད།  
 ཆོས་ལུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་དམ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ།  
 དཔྱད་ཉི་ཕྱེས་སྒོ་བདག་གི་འཇུག་ལུལ་ཞིག་མིན་མོད།  
 རང་ཉིད་སྒྲོབ་གཉེར་བྱེད་ཞོར་ནང་ལས་ཀྱི་ཚུལ་དུ།  
 བག་ཆགས་ས་བོན་ཕྱན་བྱ་བཏབ་ཁུལ་རང་བྱས་ཡོད།

རང་ཅག་ཁ་བ་གངས་ཅན་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཅེས་ཅོར་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་རིག་གཞུང་འདི་ཉིད་ཡིན། དེ་  
 ཡང་བོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་ལོ་བཅའ་རྒྱལ་གྱིས་སྐྱེད་ལ་ཁྲི་ཕྱག་ཁྱད་དུ་བསད་དེ་མཁྱེན་དཔྱོད་ཀྱི་ཆལ་ལས་བོད་རང་  
 གི་སྐྱད་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཅ་བ་བཅུགས། ཡལ་ག་རྒྱལ། འབྲས་བུ་སྤྱིན་ཏེ་དེང་གི་ཆར་བོད་རང་གི་རིག་པའི་གཞུང་  
 ལུགས་ཡང་དག་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་མོད་བདག་ལྟ་བུ་ནས་དཔྱོད་ཀྱི་ཆལ་ལག་གཏན་ནས་མ་ཐོགས་པའི་ཐོག་  
 བུའི་ཐུ་རྒྱུང་ཞིག་གིས་ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོའི་པ་མཐར་བསྐྱོད་འདོད་པ་ནི་ཉིན་མའི་  
 གྲུང་གི་མི་ལམ་ཞིག་ཅི་ལ་མིན། འོན་ཀྱང་དགོས་པའི་དབང་གིས་ས་རྒྱ་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་སྒྲོབ་སྤྱི་གཙོས་པའི་སྒྲོབ་  
 དཔོན་རྣམས་པས་གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་དང་། ཡང་སྒོས་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དག་བཤེས་  
 སྐལ་བཟང་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་ལྟར་ནང་ལས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་ཆུ་ཐིགས་ལྟར་ཁྱེན་ཏེ་  
 སྒོར་ལ་རང་ལྷན་གང་ཡོད་ཀྱིས་ཕྱན་བྱ་འབྲི་ཁུལ་བྱ་རྒྱུ་འདི་ལ་ལྟ། རྒྱན་གྱི་མཆན་ཉིད། རྒྱན་གྱི་མིང་གི་ནམ་  
 གངས། རྒྱན་གྱི་དཔྱེ་བ། རྒྱན་བཤད་པའི་ཉེས་དམིགས། རྒྱན་མ་བཤད་པའི་ཕན་ཡོན་དང་དགོ་མཆན་བཅས་  
 ས་བཅད་ལྟའི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ལ།

### དང་པོ་ནི། རྩོམ་གྱི་མཚན་ཉིད་བཤད་པ།

“སྤྱི་འཕྲིད་ཀྱི་བསམ་པས་མི་བདེན་པའི་གཏམ་ལུས་དག་གི་ནམ་འགྱུར་རམ་འཕྲིན་ཡིག་ཚུན་གྱིས་སྤྲོད་པ་ལ་རྩོམ་ཞེས་ཟེར།” (སྒྲུབ་ཐེ) ལྟ་རམས་པ་དག་གི་བཤེས་བྱ་བ་བསྟན་བསམ་གྱུ་བ་ཀྱིས་མཛད་པའི་《མདོ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མོའི་ཆོག་མཛོད་རིས་མེད་མཁས་པའི་ཞལ་ལུང་།》གི་ཤོག་གྲངས་༥༧ ལ་གསལ།  
《ཐོད་གཞུང་ཤེས་རིག་པར་ཁང་ནས་པར་སྐྱབ་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་ཀྱིས་དང་ཡང་“མི་བདེན་པའི་སྐད་ཆའི་མིང་སྟེ། རྩོམ་མ་བཤད། རྩོམ་ཆོག་ལ་མ་ཉན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ”》《དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཤོག་གྲངས་༦༤ ལ་གསལ། ཞེས་དང་ཡང་། “མི་བདེན་པའི་གཏམ་།” མི་རིགས་དཔེ་སྐྱབ་ཁང་གིས་དཔར་དུ་སྐྱབ་པའི་《ཐོད་ཆུ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་》ཤོག་གྲངས་༡༩༥ ལ་གསལ། མཁས་དབང་གཉན་ལུ་མཁྱེན་རབ་འོད་གསལ་སོགས་ཀྱིས་ཚིམ་སྒྲིག་མཛད།

### གཉིས་པ། རྩོམ་གྱི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་བཤད་པ།

“དེ་ཉིད་བཤད་དང་། བདེན་མིན། སྤྱི་རྩོམ་ལོག་པར་མདོན། སྤྱི་ཆོག་བཅས་སོ།” མི་རིགས་དཔེ་སྐྱབ་ཁང་གིས་དཔར་དུ་སྐྱབ་པའི་《ཐོད་ཆུ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོའི་》ཤོག་གྲངས་༡༩༥ ལ་གསལ། མཁས་དབང་གཉན་ལུ་མཁྱེན་རབ་འོད་གསལ་སོགས་ཀྱིས་ཚིམ་སྒྲིག་མཛད་དོ།

### གསུམ་པ། རྩོམ་གྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

“བཞི་པ་རྩོམ་ལ། རྩོམ་པ་ལ། རྩོམ་ཆེན་པོ། མི་ཆོས་སྤྱི་མཐུན་རྩོམ་དང་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་ནི། གཞན་བསྐྱེད་པའི་བསམ་པ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་རྩོམ་དུ་སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད། གཉིས་པ་ནི། དག་པ་ལ་ཕན་ཡོན་མེད། ཐེག་པ་ལ་ཉེས་པ་མེད། དག་ཞིང་ན་བདེ་བ་མེད། ངན་སོང་ན་སྤྱོད་བསམ་མེད། སངས་རྒྱལ་ལ་ཡོད་ཏན་མེད་ཟེར་ན་དེ་ལས་སྤྱི་བའི་རྩོམ་རམ་པོ་ཆེ་བཤད་ཐབས་མེད་པས་རྩོམ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ། གསུམ་པ་ནི། ས་མ་ཐོབ་པར་ཐོབ། མདོན་ཤེས་མེད་པར་ཡོད་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་རང་ལ་མེད་པའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་ལྟར་སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་མི་ཆོས་སྤྱི་མཐུན་རྩོམ་ཡིན།” རྩོམ་པ་ལ་སྤྱི་རྩོམ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་《རྩོགས་པ་ཆེན་པོ་སྤྱི་ཆེན་སྤྱི་ཉིག་གི་ཐོན་འཕྲུལ་ཁྲིད་ཡིག་ཀྱན་བཟང་སྤྱི་མཐུན་ཞེས་ཞུ་བའི་ཞལ་ལུང་།》ཀྱི་གར་གྱི་རྩལ་ས་ལྟེ་ལི་གསར་པར་པར་སྐྱབ་བཀྱིས་པའི་དེབ་གཞུགས་ཤོག་གྲངས་༡༠༡ ནས་༡༠༩ བར་གསལ།

རྩོམ་སྒྲིབ་པ་ནི། “གཞི་རང་ལས་ཐ་དད་པའི་གང་ཟག་བསམ་པ་གཞན་སྤྱི་མཐུན་གྱིས་མ་མཐོང་བ་ལ་མཐོང་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྤྱི་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྤོང་། སྤྱི་བ་ནི་ལས་དེ་ལས་དག་གང་རུང་གི་རིག་བྱེད་དུ་ཐོན་པ། ཉན་མོངས་ནི་དུག་གསུམ་གང་རུང་གིས་རྩོགས་པ། མཐར་ཐུག་ནི་ས་ལོ་ལོས་དོན་གོ་བ། འདིའི་སྤྱི་བ་དག་གི་རིག་བྱེད་དམ་དག་གི་རྩོད་པ་ཁོ་ནར་མ་ངེས་ཏེ་ལུས་ཀྱི་བརྒྱུ་ལས་རྩོམ་དུ་འགྱུར་བ་ཡང་ཡོད། འདི་ལ་དབྱེ་ན། མི་ཆོས་སྤྱི་མཐུན་ཡོན་ཏན་གོང་མ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་ཚུལ་ལྟ་བུ་པམ་པའི་རྩོམ། བདག་གཞན་ལ་ཕན་གོད་སྤྱི་བའི་རྩོམ་ཆེན་པོ། ཕན་གོད་མེད་པའི་རྩོམ་སྤོང་སྤྱི་བ་ལྟ་བུ་པམ་པའི་རྩོམ། “མགོང་ས་མཐུབས་མགོན་ཆེན་པོས་བཀའ་ཚིམ་སྤེལ་བའི་(ལེགས་བཤད་སྒྲོགས་པ་མིག་འབྱེད) ཐོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་པར་སྐྱབ་བྱས་

"དེ་ཡང་ལྷང་ནས་འབྱེད་ལས་རྒྱན་ལ་བརྩ་གཅིག་ནས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གསུངས་ཏེ། དེ་ལ་བརྩ་གཅིག་ནི།  
 མ་དག་པ་ལ་གཞི་ནི་བརྩ་གཅིག་གིས།  
 རྒྱར་ན་ལྷག་མ་དག་པར་བརྩ་ཡིས་སོ།  
 བརྩ་གཅིག་མ་མཐོང་སོགས་གསུམ་ལྟོག་ཏེ་སྤྲ།  
 མཐོང་སོགས་བརྗེད་བཞིན་མཐོང་སོགས་སྤྲ་བ་གསུམ།  
 ཐོས་པ་ཡིད་ཆེས་མ་ཆེས་དོགས་མི་དོགས།  
 བཞི་ལ་མཐོང་དང་དོགས་ལ་མཐོང་ཞེས་སོ།

40



གཅིག་གིས་སྒྲུར་བ་བདུབ་ན་མཐོང་སྟེ་བཟོད་བཞིན་གྱི་གཞི་མ་གཏོགས་བཅུས་ལྟག་མ་སྟེ་བར་གསུངས་  
 སོ། གཞི་བཅུ་གཅིག་གྱུང་བཤད་དུ་ཡོད་དེ། ༡། མ་ཐོས་པ་ལ་ཐོས་  
 སོ་ཞེས་པ་དང་། ༢། མི་དོགས་པ་ལ་དོགས་སོ་ཞེས་པ་སྟེ་མ་མཐོང་སོགས་གསུམ་ལྟག་དེ་སྟེ་བའི་གཞི་གསུམ་  
 དང་། ༣། ལྟར་མཐོང་བ་ལ་བཟོད་བཞིན་ད་ལྟ་མཐོང་ངོ་ཞེས་པ་དང་། ༤། ལྟར་ཐོས་པ་བཟོད་བཞིན་ད་ལྟ་ཐོས་  
 སོ་ཞེས་པ་དང་། ༥། ལྟར་དོགས་པ་བཟོད་བཞིན་ད་ལྟ་དོགས་སོ་ཞེས་པ་སྟེ་བཟོད་བཞིན་དུ་སྟེ་བའི་གཞི་གསུམ་  
 དང་། ༦། རང་གིས་ཐོས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་ནས་བདག་གིས་མཐོང་ངོ་ཞེས་པ་དང་། ༧། རང་གིས་ཐོས་པ་ལ་ཡིད་  
 མ་ཆེས་གྱུང་བདག་གིས་མཐོང་ངོ་ཞེས་པ་དང་། ༨། རང་གིས་ཐོས་པ་ལ་དོགས་པ་ཡོད་བཞིན་དུ་བདག་  
 གིས་མཐོང་ངོ་ཞེས་པ་དང་། ༩། རང་གིས་ཐོས་པ་ལ་དོགས་པ་མེད་བཞིན་དུ་བདག་གིས་མཐོང་ངོ་ཞེས་པ་སྟེ་  
 ཐོས་པ་སྟེ་བའི་གཞི་བཞི་སྟེ་བཅུ་དང་། ༡༠། མཐོང་ཐོས་གང་ཡང་མེད་གྱུང་དོགས་པ་བྱུང་བ་ལ་བདག་གིས་  
 མཐོང་ངོ་ཞེས་དོགས་པ་སྟེ་བའི་གཞི་གཅིག་དེ་བཅུ་གཅིག་གོ།

བཅུ་ནི།

ཙ་བར།

བསྐྱུས་དོན་དབྱེ་བ་དང་ནི་ཐུན་མོང་ཆོས།  
 དབྱེ་བ་བཅུ་སྟེ་བསྐྱུས་བྱ་ཆེན་མོ་ལ། །  
 དབྱེན་དང་དེ་རྗེས་ཚུགས་དང་བྱིམ་སུན་འབྱིན།།  
 བཀའ་སློ་མི་བདེ་སྤྲིག་ལྟ་མི་གཏོང་དང་།།  
 རློག་པམ་དང་ནི་དགོན་མཆོག་གཏོང་བ་དང་།།  
 རྩེ་ཞིང་གནས་དང་གནས་འཇུག་འཐབ་གྲོལ་བྱེད། །  
 ཅེས་གསུངས་གཞན་ནམས་དང་པོ་ལས་འགྱུར་པའོ། །

གྲེལ་པ། གཉིས་པ་བསྐྱུས་དོན་ལ་གཉིས་དེ་དབྱེ་བ་དང་ཐུན་མོང་གི་ཆོས་སོ། དང་པོ་ནི་དངོས་སུ་གསུངས་  
 'བཅུ་སྟེ་དེ་ཡང་བསྐྱུས་བྱ་ཆེན་མོ་ལས། ༡། དབྱེན་དང་། ༢། དེ་རྗེས་ཚུགས་དང་། ༣། བྱིམ་སུན་འབྱིན་དང་།  
 ༤། བཀའ་སློ་མི་བདེ་བ་སྟེ་སྤྲིག་པ་བཞི་དང་། ༥། སྤྲིག་ལྟ་མི་གཏོང་བའི་ལྷུང་བྱེད་དང་ལྟ་ནི་དགེ་སློང་པ་མ་  
 གཉིས་ཀའི་ཐུན་མོང་བ་དང་། ༦། བསྐྱུས་པམ་དང་། ༧། དགོན་མཆོག་གཏོང་བ་དང་། ༨། རྩེ་ཞིང་གནས་པ་དང་།  
 ༩། གནས་སུ་འཇུག་པ། ༡༠། འཐབ་གྲོལ་བྱེད་པ་སྟེ་པམ་པ་གཅིག་དང་སྤྲིག་པ་བཞི་དང་བཅས་པ་ལྟ་ནི་དགེ་  
 སློང་མའི་ཐུན་མོང་མིན་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །" (གཞི་སྟོད) རྩོ་བཟང་ཐར་པས་བཅུ་མས་པའི་  
 «དམ་པའི་ཆོས་འདུལ་བ་རྒྱ་མཆོད་སྤྱིང་པོ་བསྐྱུས་པ་ཐར་འདོད་ཡིད་གྱི་ཐུན་སེལ་ཞེས་འགྲེལ་པ་ཆོག་དོན་  
 རབ་གསལ།» གྱི་ལྟག་མའི་སྟེ་བཤད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཤོག་གྲངས་ ༡༡ མན་ ༡༡ ལའང་གསལ། མི་རིགས་དཔེ་  
 ཐུན་ཁང་གིས་དཔར་དུ་བསྐྱུན།

དགུ་ནི། ལྷུང་བ་སྟེ་ལྷུང་དང་། «འདུལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷུང་བ་སྟེ་ལྷུང་དུ་དཀར་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་  
 ལས། ༡། པམ་པའི་སྟེ། ༢། ལྟག་མའི་སྟེ། ༣། ལྷུང་བྱེད་ཀྱི་སྟེ། ༤། སོར་བཤགས་ཀྱི་སྟེ། ༥། ཞེས་བྱེད་ཀྱི་སྟེ་སྟེ་ལའོ། །»  
 ཞེས་ཤོག་གྲངས་ ༧༤ ལས་གསལ། «ཡང་སོ་ཐར་གྱི་དགག་པའི་བསྐྱུས་བྱ་ལྷུང་བ་སྟེ་ལྷུང་ནི་པམ་པ་དང་། ལྟག་

མ། ལྷ་ཕྱེད། སོར་བཤགས། ཉེས་བྱས་ཀྱི་སྡེ་བཅས་ལྟོ།། ཞེས་བོད་རྒྱ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཤོག་གངས་  
 ༡༠༩༥ལ་གསལ། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ལྷ་བ་དང་། འཆོ་བ་དང་ཆོག་ཉམས་པས་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་དང་།  
 བརྒྱད་ནི། གོང་མཆོངས་ལྷ་བ་ལྟེ་ལྟེ་དང་། མཐོང་ཐོས་དོགས་པས་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་དང་། བརྒྱ  
 ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྷ་བ་ལ་སོགས་པ་ཉམས་པ་བཞི་དང་མཐོང་ཐོས་དོགས་པས་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་དང་།  
 རྟག་ནི། རྩོམ་སྐྱར་བ་འདོད་པ་ན་རྩོམ་སྐྱར་བ་ཕྱེ་སྟེ་སྟེ་ལྟེ་དང་། རྩོམ་སྐྱར་བ་ན་རྩོམ་སྐྱར་ལྟེ་སྟེ་ལྟེ་དང་། རྩོམ་  
 སྐྱར་པ་ན་རྩོམ་སྐྱར་སོ་སྟེ་ལྟེ་དང་། མཐོང་ཐོས་དོགས་པས་རྩོམ་སྐྱར་བའོ། ལྟེ་ནི། ལྷ་བ་ལྟེ་ལྟེ་སྐྱར་  
 བ་འདེབས་པ་དང་།  
 བཞི་ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་པ་བཞི། ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པ་དང་། ལྷ་བ་ཉམས་པ་དང་། འཆོ་བ་ཉམས་  
 པ་དང་། ཆོག་ཉམས་པ་དང་བཞིའོ། ཉམས་པས་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་དང་། གསུམ་ནི། མཐོང་ཐོས་དོགས་  
 ཀྱིས་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་དང་། གཉིས་ནི། རྩོམ་སྐྱར་བ་ན་རྩོམ་སྐྱར་ལྟེ་སྟེ་ལྟེ་དང་། རྩོམ་སྐྱར་པ་ན་རྩོམ་སྐྱར་སོ་  
 སྟེ་ལྟེ་ཆོན་པ་བརྒྱ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་དེ་ཞེས་དང་། ཡང་ལྷ་མ་འབྱེད་ལས་རྩོམ་སྐྱར་ལ་ལྟེ་གསུངས་ཏེ་མཇུག་པ་  
 དང་། ལྷག་མ་དང་། སྟོན་པ་དང་། ཉེས་བྱས་དང་ལྷ་ཕྱེད་ཏུ་འགྱུར་བའི་རྩོམ་སྐྱར་ལོ། ཞེས་དང་།  
 དེ་ཡང་ཚུ་བ་ལས།

སྐྱར་ན་རྩོམ་སྐྱར་ལ་བརྒྱ་གཅིག་ནས། །  
 གཉིས་ཀྱི་བར་ཏུ་སྡེ་ཆོན་བརྒྱ། །  
 རྩོམ་འབྱེད་ལས་གསུངས་ཡང་དེ་ལས། །  
 བཅ་ལྷག་སྟོན་པོ་ཉེས་བྱས་དང་། །  
 ལྷ་ཕྱེད་ཏུ་འགྱུར་རྩོམ་སྐྱར་ལས། །

ཅེས་གོང་སྟོན་(གཞི་སྟོད་)སྟོ་བཟང་ཐར་པས་བཅུམས་པའི་《དམ་ཆོས་འདུལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་སྟོང་པོའི་ལྷ་ཕྱེད་  
 འབའ་ཞིག་པ་ལ་བརྒྱ་ཆོན་དགུ་ལས་བརྒྱ་ཆོན་དང་པོ་བཤད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཤོག་གངས་༡༡༩ནས་༡༢༥བར་  
 གསལ།》

### བཞི་པ། རྩོམ་སྐྱར་གྱི་ཉེས་དམིགས་བཤད་པ།

དེ་ལ་གཉིས། གཞུགས་ཕྱགས་ནས་གསུངས་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་། གཞུགས་ཕྱགས་ནས་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་།  
 པའི་ཉེས་དམིགས་སོ། དང་པོ་ཆོས་ཕྱགས་ནས་གསུངས་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི་སྐྱར་མི་དགེ་བའི་ལས་སྒྲུལ་  
 གཅིག་བྱས་ཀྱང་། དེའི་འབྲས་བུ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རང་སྟོང་ལ་སྒྲིན་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ་འདུལ་བའི་ལྷ་ལས།  
 ཅི་འདྲ་བ་ཡི་ལས་བྱས་པ། །

འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་ཉིད་ཏུ་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། “རྩོམ་སྐྱར་ནང་ནས་སངས་རྒྱུ་ལ་སྐྱར་བ་བཏབ་པ་དང་། བླ་མ་དང་། བཅ་མོགས་  
 དབུ་གཡོག་པ་སྟེ་གཡོག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞེས་མགོང་མཉམས་མགོན་ཆེན་པོས་ལྷགས་ཚུ་མཛོད་པའི་《ལེགས་བཤད་  
 སྟོན་པས་མིག་འབྱེད།》ཀྱི་ཤོག་གངས་༡༡༥ལ་གསལ།

དེ་བཞིན་དུ་རྩུབ་ལ་སལ་པ་དང་། ཆེན་པོ། མི་ཆོས་སླ་མའི་རྩུབ་དང་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ཡང་ཞིག་  
པའམ་ཉེས་པ་ཆེ་ཆུང་གིས་དབྱེ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་གསལ་ལ། མི་དགེ་བའི་ལས་བརྩུ་པོ་དེ་དག་གི་འབྲས་བྱ་ནི་རེ་རེ་  
ལའང་བཞི་བཞི་སྟེ། ༡༣མ་སྒྲིན་གྱི་འབྲས་བྱ། ༡༤མ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བྱ། ༡༥དབང་གི་འབྲས་བྱ། ༡༦སྒྲིས་  
བྱེད་པའི་འབྲས་བྱ་དང་བཞི་ཡིན། དང་པོ། རྩམ་སྒྲིན་གྱི་འབྲས་བྱ་ནི་མི་དགེ་བ་བརྩུ་པོ་གང་ཡིན་ཀྱང་  
ཀྱུན་སྒྲོང་ཞེ་སྒྲུང་གི་དབང་གིས་བྱས་ན་དམུལ་བར་སྟེ། འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱས་ན་ཡི་དྲགས་སུ་  
སྟེ། གཏི་མུག་གི་དབང་གིས་བྱས་ན་དུད་འགོར་སྟེ། རྩུ་མཐུན་དེ་ལ་ཡང་བྱེད་པ་རྩུ་མཐུན་དང་། མྱོང་བ་  
རྩུ་མཐུན་གཉིས་ལས་བྱེད་པ་རྩུ་མཐུན་ནི་བྱེད་ལས་མཐུན་པར་སྟེ། བ་སྟེ་སྒྲུང་རྩུབ་སྒྲུབ་བ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ད་  
ལྟའང་རྩུབ་བཤད་པ་ལ་དགའ་བ་ཡིན་པས་ན།

སྒྲུ་མ་གང་བྱས་ད་ལྟའི་ལས་ལ་ལྟོས།

བྱི་མ་གར་སྟེ་ད་ལྟའི་ལས་ལ་ལྟོས།

ཞེས་པ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་མྱོང་བ་རྩུ་མཐུན་ནི། མི་དགེ་བ་བརྩུ་པོ་རེ་རེ་ལ་ཡང་གཉིས་གཉིས་ཏེ། རྩུབ་དུ་  
སྒྲུབ་པའི་མྱོང་བ་རྩུ་མཐུན་གྱིས་རང་ལ་སྦྱར་བ་འདེབས་པ་མང་བ་དང་། གཞན་གྱིས་བསྐྱུ་བར་བྱེད་པ་མང་བ་  
ཡིན། དེས་ན་ད་ལྟ་རང་ལ་མ་ཉེས་པའི་ཁ་ཡོག་དང་། སྦྱར་བ་འདེབས་པ་སོགས་བྱུང་ན་དེ་ཡང་རང་གིས་  
སྒྲོན་རྩུབ་དུ་སྒྲུས་པའི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པས། དེ་ལྟར་སྒྲུབ་པོ་ལ་ཞེ་སྒྲུང་བསྟེན་པ་དང་། ངན་ཤགས་གི་ཆོད་པ་  
སོགས་མི་བྱེད་པར་འདིས་བདག་གིས་ལས་ངན་མང་པོ་འཛད་པས་དྲིན་ཆེའོ་སྦྱམ་དུ་དགའ་བ་བསྒོམ་དགོས་  
ཏེ། རིག་འཛིན་འཛིགས་མེད་གླིང་པའི་ཞལ་ནས།

དགས་ལོག་སྒྲུབ་བྱས་ཀྱང་ཐུགས་དམ་གྱི་སོགས་འདོན།

གཏམ་མ་ཉེས་ཁ་ཡོག་དགེ་སྦྱུལ་གྱི་ལྷགས་འདེབས།

འདི་ཆགས་ཞེན་འཛིན་པའི་སྒྲུ་མ་ཏུ་འདུག་པས།

ཁོའི་དྲིན་ལས་འཁོར་ཐབས་མེད་པ་ཏུ་གཟིགས་མཛོད། ཅེས་གསུངས།

གསུམ་པ་དབང་གི་འབྲས་བྱ་ནི། དུལ་ལ་སྒྲིན་པ་སྟེ། རྩུབ་གྱིས་འབྱོར་བ་མི་བརྟན་ཞིང་རྟག་ཏུ་  
ཤེས་པ་སྐབས་ཤིང་སྒྲག་པའི་དུལ་ཁྱེན་དང་འཕྲད། བཞི་པ་སྒྲིས་བྱེད་པའི་འབྲས་བྱ། ལས་གང་བྱས་  
པ་དེ་མང་པོར་འཕེལ་ནས། སྟེ་བ་དང་ཆེ་རབས་སུ་སྒྲག་བསལ་སྒྲུ་མཐུང་མེད་པར་བརྟུད་པ་དང་། སྒྲར་ཡང་  
ལས་ངན་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་ནས་འཁོར་བ་སྒྲུ་མཐུང་མེད་པར་འབྲམས་པར་འཁྱུར་བ་ཡིན་ནོ། གཉིས་  
པ། འཛིག་རྟེན་པའི་ཚྭ་གས་ནས་བཤད་པའི་ཉེས་དམིགས་ལ་བཞི།

༡སྒྲུ་མ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན། ༢ཁ་མ་དང་སྒྲུན་མཆེད། ༣འབྲུའ་ཆང་བར། ༤ཕྱོགས་པོ་མོ་སོགས།  
སྒྲིར་ཆོས་གཏན་ནས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་རྩུབ་གང་བྱུང་དུ་སྒྲུས་ཏེ་གཞན་སྒྲུ་ཐབས་བྱེད་པ་  
ནི་ལ་རབས་བཟང་སྟོད་དང་ཡོངས་སུ་འགལ་བ་ཞིག་ཅི་ལ་མིན།

དེ་ཡང་དང་པོ་ནི་སྒྲོབ་མས་རང་གི་རྩ་བའི་སྒྲུ་མ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་རྩུབ་སྒྲུ་ན་སྒྲོབ་བམ་དགེ་

སློབ་དབར་དམ་ཆིག་ཉམས་པ་མ་ཟད། སློབ་མ་ཟོག་པོ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་བ་སློབ་ཅི་ལ་དགོས། གཉིས་པ་ནི་ཕྱ་  
གུས་རང་གི་པ་མ་སྤྱན་མཆེད་ལ་རྩལ་སྤྱོད་དེ་དབུ་སྒྲིབ་ན་འཛིག་རྟེན་པའི་ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་དང་ཡོངས་  
སྤྱོད་འགལ་བ་མ་ཟད་མཐར་རང་ཉིད་སྒྲིབ་སྟོང་རྒྱུ་གཅིག་ཆགས་ཉི་མའི་གཤམ་ནས་མཐར་བུད་འགྲོ་བར་ཐེ་  
ཆོམ་ཅི། གསུམ་པ་ནི་བཟང་ཆང་པན་ཚུན་བར་དོ་སྒྲོག་རྒྱབ་མདུན་དང་མགོ་སྒྲིབ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་མང་  
པོ་བྱས་ན་པན་ཚུན་འཆན་མཐུན་གྱི་འཆོ་བ་དང་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་རྒྱ་ལྟོག་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་པ་དང་བཟང་  
ཆང་ཁ་བུལ་འགྲོ་བ། ཕྱ་གུ་དུ་ཕྱག་ལུས་པ་སོགས་“དབུ་དགའ་གཉེན་སྤྱག་”ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར་སྤྱག་བསྐྱེད་  
གྱི་རྒྱ་མཚོར་མི་ལྟང་བ་གཤམ་གྱིད། བཞི་པ་ནི་གོགས་པོ་མོ་སོགས་པན་ཚུན་དབར་མགོ་བདེ་བར་འཕྱུལ་དང་  
གཤམ་རྒྱ་ཁམ་གསུམ་གྱི་ལས་ཀ་སྤྲོ་ཆོགས་བྱེད་ན་གོགས་པོ་སྒྲིབ་ཡོང་བ་ལྟ་ཅི་སྒྲོས་པན་ཚུན་དབར་ཡིད་ཆེས་  
བསྐྱེད་པ་དང་རང་ཉིད་ལ་གཞན་གྱིས་འབྱ་སྟོང་དང་མཐོང་རྒྱུ་གསོད་བྱ་ལུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་  
ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཏེ།

མདོ་ལས།

ལུས་ཅན་ནམས་ཀྱི་ལས་ནམས་ནི།

བསྐྱེད་པ་བརྒྱུར་ཡང་རྒྱུད་མི་བ།

ཆོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབ་པ་ན།

འབྲས་བུ་སྒྲིབ་པ་ཉིད་ཏུ་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ།

### ལྷ་པ། རྩལ་མ་བཤད་པའི་པན་ཚུན་དང་དགེ་མཚན་བཤད་པ།

དེ་ལ་ཡང་གཉིས། ༡ ། ཆོས་ཕྱོགས་ནས་གསུངས་པའི་དགེ་བའམ་པན་ཚུན་པཤད་པ་དང་། ༢ ། འཛིག་རྟེན་  
པའི་ཕྱོགས་ནས་ལྟ་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་དགེ་མཚན་ནོ། དང་པོ་ནི་སྦྱིར་མི་དགེ་བ་བརྒྱ་པོ་དེ་དག་གི་ཉམས་  
དམིགས་ཤེས་ནས་དེ་མི་བྱ་སྤྱོད་པའི་སྒྲིབ་པ་ཡང་དག་པར་སྒྲངས་པ་དེ་དགེ་བ་བརྒྱ་པོ་ཡིན་ཏེ། རྩལ་མི་སྤྱོད་  
དང་སྒྲིག་མི་གཅོད་པ་སོགས་བརྒྱ་ཡིན་ཞིང་སྤྱོད་པའི་བཤེས་གཉེན་ནམ་དགོན་མཆོག་གི་རྟེན་ལ་སོགས་  
པའི་བྱང་ནས་ཁས་སྒྲངས་ན་ནི་ལྟག་པར་སྒྲོབས་ཆེ། དེ་ཡང་རྟག་ཏུ་རྩལ་སྤྱོད་ནས་བདེན་པར་སྤྱོད་བཤད་ན་དེ་  
ཡི་ནམ་སྒྲིབ་གྱི་འབྲས་བུ་ནི་མཐོང་རིས་གསུམ་གང་བྱུང་བྱེ། བྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན་གྱིས་ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་  
དུ་དགེ་བ་བྱེད་པ་ལ་སྒྲིབ་ཞིང་དགེ་བ་གོང་འཕེལ་དུ་འགྱུར། སྦྱིང་བ་རྒྱ་མཐུན་གྱིས་རྩལ་སྤྱོད་པས་ཀུན་གྱིས་  
བསྟོད་ཅིང་བྱམས། དབང་གི་འབྲས་བུ་ནི། ལུས་ལ་སྒྲིབ་པས། ལྷ་མོ་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་དེ་དག་ལས་ལྟོག་  
ཞེ། ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་གྱིས་འབྱོར་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། སྒྲིབ་བྱེད་པའི་འབྲས་  
བུ་ནི། དགེ་བའི་ལས་གང་བྱས་པ་དེ་མདོར་བར་འཕེལ་ནས། བསོད་ནམས་རྒྱན་མི་འཆད་པ་འབྱུང་བ་ཡིན་  
ནོ།

གཉིས་པ་ནི། རྟག་ཏུ་བདེན་པར་སྤྱོད་ན་སློབ་བར་དམ་ཆིག་གཙང་ཞིང་དགེ་སློབ་དབར་མཐུན་  
འབྲེལ་བཟང་བ་དང་སློབ་མ་རང་ཉིད་ལ་སྤྱོད་མཐོང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དེས་གཟིགས་སྟོང་འཕྲོག་པ་དང་

སྤྱད་བྱེད་གཞུང་གང་ཡིན་པ་དེ་བདེ་སྒྲགས་ཏུ་རྟོགས་སྤྱད་པ་སོགས་ཀྱི་དགོ་མཆན་ཤིན་ཏུ་ཆེའོ། ཡ་མ་  
དང་གཉེན་ཉེ་སོགས་ལ་ཁ་འཇམ་ཆེག་སྟན་གྱིས་མཆོན་པའི་བདེན་པ་སྤྱད་པ་མའི་སེམས་དགའ་སྟེ་རང་ཉིད་  
ཀྱིས་རིན་ལཱ་འཇམ་སྤྱད་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་གཞན་ལས་ལྷག་པའི་བྱམས་སྦྱོང་འཛོལ་པ། ཐ་ན་རྟོག་པ་  
ཀར་རྟོག་པོ་གཅིག་ལས་མེད་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་རག་པ་སོགས་ཀྱི་དགོ་མཆན་མང་ངོ། དེ་བཞིན་བཟའ་  
ཆང་མན་ཚུན་དཔར་རྒྱན་ཏུ་བཀའ་མོལ་གནང་སྐབས་རྟག་ཏུ་བདེན་པ་སྤྱད་པ་ལ་བཙོན་ན་རང་ཉིད་ལ་རྒྱབ་  
སྦྱོར་དང་ཡིད་ཆེས་འཛོལ་པ་དང་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པའི་བྱིམ་ཆང་ཞིག་བསྐྱུན་སྤྱད་པ། བཟའ་ཆང་ཁ་བྲལ་མི་  
འགོ་བ་སོགས་ཀྱི་དགོ་མཆན་ཤིན་ཏུ་མང་ངོ། ཏུས་རྒྱན་སྦྱི་ཆོགས་འཆོ་བའི་ཁྱོད་རྟག་ཏུ་བདེན་པར་སྤྱད་  
རང་ཉིད་ལ་དགའ་ཞེན་དང་ཡིད་ཆེས་སོགས་བྱེད་མཁན་ཉིན་རེ་བཞིན་རེ་མང་ཏུ་བྱིན་ཏེ་གྲུས་བཀྲུར་དང་  
རྩ་འཛིན་བྱེད་མཁན་མང་བ། གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་མང་བ་སོགས་རང་དོན་ཐམས་ཅད་བདེ་སྒྲགས་ཏུ་ཞར་ལ་  
འགྲུབ་འགྲོ་བ་སོགས་མདོར་ན་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རང་ཆས་སུ་ལྡན་པའི་དགོ་མཆན་སྤྲུག་  
ཏུ་ཆེའོ།

ལས་འབྲས་རྣམ་བཞག་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་མིད།  
བདེན་དོན་ཐོས་པ་མང་ཡང་ཡིད་ཆེས་ཞན།  
བདག་དང་བདག་འདྲའི་ཉེས་སྦྱོང་སེམས་ཅན་རྣམས།  
རྟག་ཏུ་བདེན་པ་སྤྱད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས།

མཐའ་དོན། ས་སྟེང་མཆོལ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་མངའ་བདག་འཇམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ་  
མགོང་ས་ལྷ་མའི་རྣམ་འབྲེན་མཆོལ་བས་མགོན་མཆོལ་དབང་སྦྱེའི་སྤེངས་བ་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གཙོས་  
པའི་རིས་མེད་ཆོས་རྒྱུད་ཁག་གི་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྟེས་བྱ་དམ་པ་རྣམས་སྦྱ་ཆེ་ཞབས་པད་བསྐལ་བརྒྱུད་བརྟན་  
ཅིང་ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་མཐའ་དག་འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པ་དང་། བོད་གཞིས་བྱེས་ལྷན་འཛོམས་  
ཀྱི་ཉི་མ་ལྷུང་ཏུ་འཆར་ཏེ་ཕོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལའི་ཐང་ཆེན་སྟེང་དཔལ་ཏུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་གནང་སྤྱབ་  
པའི་བཀའ་ཤིས་སྦྱོན་འདུན་གྲངས་མེད་དང་བཅས། རིག་གནས་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་སྦྱོབ་གཉེར་བ་བྱང་  
རྒྱུ་རིན་ཆེན་གྱིས།

དབྱང་གཞི་ཡིག་ཆ།

༡༽མཉམ་མེད་རྩི་བཅུན་ཅོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་བྱང་རྒྱུད་ལམ་རིམ་ཆེན་མོའི་དཀའ་བའི་གནད་  
རྣམས་མཆན་སུ་བཞིའི་སྟོན་ས་ལེགས་པར་བཤད་པ་ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་གསལ་སྟོན་ཞེས་བྱ་བ་སྟེགས་བམ་  
དང་པོ། རྟེན་རྟེན་བསྟན་བཞུགས་ཆོགས་རྒྱུད་ནས་པར་སྦྱོན་དང་འབྲེམས་སྟེལ་ཞུས།  
༢༽མགོང་ས་ལྷ་མའི་རྣམ་འབྲེན་མཆོལ་བས་མགོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་  
བཀའ་ཚུལ་སྟེལ་བའི་ལེགས་བཤད་སྟོན་གསར་མིག་འབྱེད། བོད་གཞུང་ཤེས་རིགས་དཔར་ཁང་ནས་པར་  
སྤྱད་ཞུས།

# དབུད་ཚིམ།

- ༡༽ (གཞི་སྟོན་) གློ་བཟང་ཐར་པས་བཙུམས་པའི་དམ་པའི་ཆོས་འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོ་བསྟུས་པ་ཐར་འདོད་ཡིད་ཀྱི་སྟུན་སེལ་ཞེས་བྱ་བའི་འགྲེལ་བ་ཆེན་དོན་རབ་གསལ། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ༢༽ རྒྱ་དཔལ་སྟུལ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཀུན་མཁྱེན་སྟོང་ཆེན་རམ་འབྱམས་པ་གཉིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སྟོང་ཆེན་སྤྱིང་ཉིག་གི་སྟེན་འགྲོའི་བྲིད་ཡིག་ཀུན་བཟང་སྤྱི་མའི་ཞལ་ལྷང་དང་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ། རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་ས་ལྷེ་ལི་གསར་པར་པར་སྟུན་བཞུགས།
- ༣༽ གློ་མ་སྡེ་ལྟ་རམས་པ་དགེ་བཤེས་བྱུང་བསྟན་བསམ་འབྱུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་མདོ་སྟགས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མའི་ཆེན་མཛོད་རིས་མེད་མཁས་པའི་ཞལ་ལྷང་། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་པར་སྟུན་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།
- ༤༽ མཁས་དབང་དྲུང་དཀར་སྟོ་བཟང་འཕྱིན་ལས་ཀྱིས་ཚུམ་སྒྲིག་མཛད་པའི་དྲུང་དཀར་ཆེན་མཛོད་ཆེན་མོ། གྲུང་གོ་བོད་རིག་པ་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ༥༽ གཞན་ལྷུ་མཁྱེན་རབ་འོད་གསལ་སོགས་ཀྱིས་གཙོ་སྒྲིག་མཛད་པའི་བོད་རྒྱ་ཆེན་མཛོད་ཆེན་མོ། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ༦༽ དག་ཡིག་གསར་བསྒྲིགས། དག་ཡིག་འདིའི་ཚུམ་སྒྲིག་ཆོགས་རྒྱུད་གིས་བཙུམས། མཚོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྟུན།

# ༡། རྒྱུ་ཤིང་། རྒྱུ་ཤིང་། རྒྱུ་ཤིང་། རྒྱུ་ཤིང་། རྒྱུ་ཤིང་།

—མཆོམས་སྒྲུབ་ལ་པ། ཏྲ་མགྲིན་ཆེ་བརྟན།

## མེད་བཟོད་ཐུང་བ།

ཐོད་ཕྱིན་ནང་གི་སྒྲུབ་ཆེས་ལུས་སྒྲིག་ཡོངས་སྒྲིབ་དང་བཅས་པ་མི་རིགས་འདིའི་ཆེད་དུ་འབྲུལ་བཞིན་པ་ནི།  
 མི་རིགས་འདིའི་ "མ་འོངས་པའི་" བདེ་ཆའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ཤེས་གསལ་རེད། དེ་ལྟར་ན། འཛམ་གླིང་འདིའི་  
 བདེ་བདེ་སྒྲིབ་ཐོབ་དང་མི་འཐོབ་ཟེར་བ་དེ་མི་རིགས་དེའི་རྒྱལ་ཤུགས་དང་ནམ་དཔྱིད་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་  
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔང་པོ་ཡོད། དང་ཆོས་ཅི་ཞིག་མི་འགྲིགས་པ་ཡིན་ནམ། སོ་སོས་སོ་སོར་དེ་བཞིག་ཐོངས་དང་  
 །དེ་ནས་དོན་དངོས་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་ནས་ང་ཚོར་ཐོབ་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ལན་གཅིག་པོ་ནི། ང་ཚོའི་འཆོ་  
 གནས་ཚུངས་ཐབས་ལ་སྒྲིབ་ཆ་ཐུང་ཡོད་པ་དེ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་དང་ལྟན་དུ་མཐུན་བསྐྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་  
 རེད། བསམ་སྒྲོས་གོ་ལའི་ལེགས་ཆ་དང་ཁེ་ཕན་བསྟུ་མ་ཐུབ་པ་དེ་རེད། དེ་བས་གོ་ལ་སྤྱི་ལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་  
 ལེགས་སྒྲིམ་འབྲུལ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ལྟ་ཞོག་རང་མགོ་རང་ཐོན་ཡང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། གནས་བབས་དེ་འདྲའི་  
 ཁྲོད་ང་ཚོ་སྤྲུལ་ཐུག་གནས་ན་ང་ཚོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་ཆད་ཏེ་ཅང་ཐུང་ཐུང་ལས་གནས་རྒྱ་མིན་པ་གསལ་  
 རྟོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་མཐུན་དུ་བསྐྱོད་ཐབས་ལ་འབད་དང་། ད་ལྟའི་གནས་བབས་ལས་སད་  
 དེ་མ་འོངས་པར་བསམ་གཞིག་བྱས་དང་། ཟེར་སྒྲོས་དང་རྟོག་འཆར་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་  
 བྱེད་ཐུབ་པ་བྱས་དང་།

## བཟོད་བྱ་དོན།

ཆ་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་ངེད་པོད་པའི་སྒྲུབ་ཆེས་དྲ་རྒྱ་བེད་སྒྲིབ་དང་། དྲ་རྒྱའི་བྱུང་རིམ་མཉམས་ན་  
 ཤིན་ཏུ་ངོ་ཆའི་གནས་ཡིན་པ་ལྟ་ཅི་སྒྲིམ། མི་རིགས་གཞན་པའི་དབྱུས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱུས་ལུས་ཀྱི་ནམ་  
 པ་ཞིག་མངོན་ཡོང་གིན་འདུག དེས་ན། དྲ་རྒྱའི་སྒྲོར་ལ་གང་ཐུབ་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་དུ་མཐོང་། སྤྱིར་  
 བཏང་མི་མང་ཆེ་བས་དྲ་རྒྱ་ཟེར་ན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེའི་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་རག་ཅམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་  
 མོད། དེ་རི་ལྟར་བྱུང་ཡོད་མིན་དང་། དེའི་ལོ་རྒྱུས། དེའི་འཕེལ་རིམ། དེའི་རྒྱལ་པ་ལ་སོགས་པའི་ཐད་དུ་བསམ་  
 གཞིག་བྱ་མཁོ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། དེར་བརྟེན་དྲ་རྒྱ་དང་སྒྲིག་ཡང་ཆེད་སྒྲིབ་བྱེད་མཁན་ནམ་དེའི་ཐད་ཉམས་སྦྱང་  
 ཡོད་མཁན་ཞིག་མ་ཡིན་ན་དྲ་རྒྱ་དང་སྒྲིག་ཡང་སྒྲོར་ལ་ཡིག་ཆ་འགའ་བཞུས་ཀྱང་ཐ་སྙད་དེ་དག་ངོ་འཕྲོད་  
 ཀྱི་མེད་པ་དོན་དངོས་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ཐེངས་ངས་ང་རྒྱལ་གྱི་གོང་བླ་ཅན་མ་ཡིན་པར་ཤེས་འདོད་ཅན་གྱི་  
 གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་ཚོར། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིག་ཡང་དང་དྲ་རྒྱའི་སྒྲོར་ལ་གང་ཤེས་པ་དང་ཅུང་ཅམ་སྦྱངས་པའི་  
 ཐུབ་འབྲས་ཐོར་བྱ་ཞིག་འབྲུལ་ཐུབ་ན་ཁྱེད་ནམ་པར་ཐུགས་ཕན་གང་ལེགས་གསོས་ཡོང་སེམས། སྒྲིག་ཡང་

དམ་ཅིས་འཁོར་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་དེ་སྤྱི་ལོ་ 1822 ཙམ་ནས་དར་འདུག ཡིན་ན་ཡང་། དེ་ནས་བཅིས་པའི་  
ལོ་བརྒྱ་དང་ཉེ་ཤུ་ཙམ་གྱི་རིང་མོག་ཤེད་མ་ལག་གི་གསར་གཏོད་ཏེ་ལམ་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར། མ་ཟད། མཐུན་  
ཁྱེན་ཡང་ཏེ་ཅང་ཞན། དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་ཐལ་འཛུགས་ཀྱི་མཚུགས་ལྟེ། སྤྱི་ལོ་ 1950 ནས་1960 བར་  
མོག་ཤེད་ཡར་རྒྱས་ཏེ་ཅང་ལྷན་པོར་གྱུར་ཏེ་བྱ་བ་ཞག་དེའི་ཐད་ཆེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་དང་གསར་གཏོད་བྱེད་  
རྒྱའི་འདུན་པ་ཡོད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་། གནས་བབས་དེ་འདྲའི་ཁྲོད་ནས་མོག་ཤེད་མ་ལག་ཡར་རྒྱས་ད་དུང་  
ཡང་ར་ཆའི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་འགོ་བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་ལོ་ངོ་དེ་དག་གི་བར་ནས་མོག་ཤེད་ཡར་རྒྱས་བྱིན་པ་དང་ལྟན་ཏེ་མོག་ཤེད་གཅིག་ནས་གཅིག་བར་  
ཡིག་ཆ་མཐོ་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་། མོག་ཤེད་ཨ་མ་གཅིག་ནས་བྱེ་བྲག་མོག་ཤེད་མང་པོའི་བར་ཡིག་ཆ་མཐོ་སྤྱོད་  
བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དེས། རྒྱ་རྒྱུ་གསར་གཏོད་བྱེད་རྒྱའི་རྟོགས་པ་སད་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་དབྱིན་ཡུལ་  
ནས་རྒྱ་རྒྱའི་མ་ལག་ “packet switching” གསར་བཟོ་བྱས་པས་རྒྱ་རྒྱུ་གསར་གཏོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞག་ལ་  
མཐུན་ཁྱེན་རྗེ་ལེགས་སུ་གྱུར།

རྒྱ་རྒྱུ་གང་མང་འཛོམས་ནས་སྤྱི་ལོ་ 1960 ཏུ་མཚུགས་ཏེ་འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྲོས་ཏུག་གསར་  
གཏོད་བྱུང་། དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱའི་བྱ་བ་ཞག་གི་ཁྲོད་ནས་ཆེས་ལྐབས་ཆེ་བའི་མཚུན་བསྐྱོད་དང་པོ་དེ་རེད། སྤྱིར་བྱ་  
བ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ལེགས་ཉེས་གཉིས་ཀའི་ཡོན་ཏན་ལྟན་ཏེ་ཡོད་ཟེར་བ་ལྟར། རྒྱ་རྒྱུ་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་  
ལ་བལྟ་སྐབས་དོགས་པ་སྤྱི་དགོས་པའི་མ་རུང་མོག་འགྱུར་གྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་མངོན་ལ། མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་  
གྱི་མི་དམངས་སམ་བྱིངས་ལ་ཕན་ཐོག་པའི་བྱ་བ་ཞག་གྱུང་གང་མང་གཏོད་འདུག ལྟག་པར་དུ་སྤྱི་ལོ་ 1972  
ལོར་ (ARPANET) ཨར་པ་ནེ་ཉེ་འཛམ་གླིང་ལ་བྱུང་བའི་བྱུང་བ་དང་། སྤྱི་ལོ་ 1975 ལོ་ 8 ཆེས་ 16  
ཉིན་ (TELENET) གི་ལི་ནེ་ཉེ་ཨ་རི་ཁྲོན་ལ་ཡོངས་བྱུང་བའི་བྱུང་བ་དང་། སྤྱི་ལོ་ 1991 ལོར་སྤྱད་མི་ནས། ང་ཚོས་  
ཏྟག་པར་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ (www) གསུམ་དེ་གསར་གཏོད་བྱུང་བའི་རྗེས། རྒྱ་ཆོང་རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་  
ཤུགས་ཆེ་བྱུང་སྟེ། རྒྱ་རྒྱའི་ཁྲོམ་རས་ལྐབས་ཆའི་རང་བཞིན་གྱི་མཚུན་བསྐྱོད་ཐེངས་གཉིས་པ་དེ་བྱས་པ་རེད།  
མཚམས་འདི་ནས་འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྲོས་ཏུག་པོ་དག་གི་བྱུང་རིམ་ལ་རེ་རེ་བཞིན་ཁྲུས་ན།

1) (ARPANET) ཨར་པ་ནེ་ཉེ།

སྤྱི་ལོ་ 1968/1969 ལོའི་ཏུས་དཀྱིལ་ལ་འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱའི་ཨ་མ་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་ (ARPANET)  
ཨར་པ་ནེ་ཉེ་གསར་གཏོད་བྱས། དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་དེའི་ཟིན་ཐོ་དང་པོ་རེད། རྒྱ་རྒྱུ་དེ་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་ནི་  
DARPA (Defense Advanced Research Project Agency) ཨ་རིའི་ཆེས་མཐོའི་  
བདེ་སྤང་ཞིབ་འཇུག་ལས་འཆར་བསྟེན་གནས་ཁང་ཡིན་པ་དང་། (ARPANET) ཨར་པ་ནེ་ཉེ་གསར་གཏོད་  
བྱུང་སྐབས་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་དུ་ཞག་ལལ་མེད་པས་མི་མང་གི་དོགས་པར་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་རྩལ་  
ཕན་མཚོན་ཆ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆེད་བཟོས་པ་རེད་ཅེས་སྤྱོད་སྤོང་མང་པོ་བྱུང་། དེ་བཞིན་དབུད་བརྩོད་རྒྱ་  
ཆོག་ཆོད་ལྟན་འགས་གྱུང་དེ་ལྟར་གླིང་གིན་འདུག གནད་དོན་དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་གཞིགས་ན། དོན་  
དངོས་ཐོག་རྒྱ་རྒྱའི་མིང་ལ་ (DARPANET) ཞེས་འདོགས་དགོས་ཀྱང་། བདེ་སྤང་གི་དོན་དུ་གོ་བའི་



"D" (Defense) བསྐྱབ་ནས་ (ARPANET) ཞེས་བཏགས་དགོས་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤྲོད་པ་ཞེ་ཡིན་  
 ལྷ་ས་ཁྱིམ་ 1969 ལྷ་ 8 ཆེས་ 16 ཉིན་གྱི་དགོང་ཚུ་ཆེད་ 10:30 ཐོག་ཀལ་རྫོང་ནི་ཡའི་གཙུག་ལག་  
 གློ་ཆེན་གྱི་སློབ་སྤྱུག་ཅར་ལི་གི་ལིན་ (Charley Kline) གྱིས་དྲ་རྒྱ་དེ་བརྒྱན་ནས་འཛམ་གླིང་ནང་གི་  
 གློག་འཕྲིན་ཐོག་མ་དེ་བསྐྱར་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་དྲ་རྒྱ་དེའི་ཟིན་ཐོག་ཉེས་པ་རེད། དྲ་རྒྱ་དེ་བཟོ་བསྐྱར་བྱེད་  
 ལ་ནི་ (Lincoln Laboratory, Massachusetts) ཨ་རིའི་མངའ་སྡེ་མེ་ས་ཆུ་སེ་ཉི་ཡི་ནང་དུ་  
 ཡོད་པའི་ལིན་ཁོན་ཞིབ་འཇུག་ཁང་རེད་འདུག ཁྱིམ་ 1972 ལོར་དྲ་རྒྱ་དེ་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་  
 བཏང་བས། འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཁྱབ་གྱི་དྲ་རྒྱ་ཐོག་མ་དེ་ཆགས། (ཡིན་ནའང་མི་དམངས་དྲ་རྒྱ་མིག་།) དེ་ནི་  
 དྲ་རྒྱ་དེའི་ཟིན་ཐོག་སྐུམ་པ་དེ་རེད། དེའི་སྒོན་ལ་དྲ་རྒྱ་དེ་སྤྱོད་མཁན་ནི་ SRI (Science Research  
 Institute) ཨ་རིའི་ཆུ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཆོགས་པ་དང་། UCLA (University of California,  
 Los angles) ཀལ་རྫོང་ནི་ཡའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་གཉིས་དེ་ཅོས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆུན་པ་ལག་  
 དང་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེ་ལག་རེད་འདུག ཁྱིམ་ 1985 ལོར་ NSFN (National Science  
 Foundation Network) ཨ་རིའི་ཆུ་རིག་ཐེབས་ཚ་འབྲེལ་མཐུད་ལྷན་ཁང་དུ་བརྒྱས་ཆེས། ཨར་  
 པ་ནི་ཉི་མ་བཞིན་གོ་རྒྱུ་གྲགས་རྒྱ་མེད་པ་དང་། མཐར་ཁྱིམ་ 1989 ལོར་གཏན་དུ་གཞི་འཇགས་སུ་གྱུར།  
 ཡང་ཞིབ་འཇུག་པ་འགས་ཨར་པ་ནི་ཉི་མ་དེ་ཆུ་རིག་ཐེབས་ཚ་འབྲེལ་མཐུད་ལྷན་ཁང་དུ་བརྒྱས་བའི་དང་  
 ཟེར་མཁན་ཡང་འདུག གང་ལྟར་ཨར་པ་ནི་ཉི་མ་འཛམ་གླིང་ལ་སྐབས་ཆེ་བའི་བྱས་རྒྱུ་བཞག་ལྟེ་རྒྱུ་རིང་  
 དུ་བཞུད་སོང་། མ་ཟད། གསོན་པའི་རིང་ལ་རྒྱས་ཀྱིས་ཆེ་བའི་བྱ་བཞག་གཏོད་ཡོད་ཅིང་དེར་སངས་ཆོས་  
 སྤྱོད་བཞིན་པའི་དྲ་རྒྱའི་འབྲུང་ཁུངས་བཅན་ཤོས་དང་ཐོག་མ་དེ་ཡང་རེད། ལྷག་པར་དུ་རྒྱབ་གླིང་གི་སྒྲན་  
 དག་པ་ཡོངས་གྲགས་འགས་དྲ་རྒྱ་དེ་སློབ་རྒྱུ་བས་དགོས་བྱུང་བར་བྱ་ངན་གྱི་སྒྲན་དག་ཀྱང་བྲིས་འདུག་ཅིང་  
 །དྲ་རྒྱ་དེར། ཆེས་ཐོག་མ་དང་། ཆེས་བཟང་ཤོས། ཞེས་པའི་མཚན་སྒྲན་ཡང་བསྐྱགས་འདུག

## 2) (Mark I) མཀའ་ཡི།

དྲ་རྒྱ་དེ་ཁྱིམ་ 1970 ལོར་ NPL (National Physics Laboratory) དབྱིན་ཀའུ་དངོས་  
 ལམས་ཆུན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཆུན་ཁང་གི་ཆུན་རིག་པ་ (Donald Watts Davies) གོ་ནལ་མ་ཉི་སི་  
 དཔྱི་ཉི་ཡིས་གསར་བཟོ་བྱས། དེ་དམིགས་སུ་བཀར་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་ཆུན་ཁང་དེའི་ཆེད་དུ་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་  
 པས་ཁྱིས་སུ་དྲ་རྒྱ་དེ་གི་འགན་ཚུན་ནང་འཇུག་མི་འདུག གོང་གི་ཆུན་རིག་པ་ཁོང་ནི་དྲ་རྒྱའི་མ་ལག་གལ་  
 ཆེན་ (Packet switching) གི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་པ་རེད།

## 3) (Cyclades) སལེ་ཀལ་གྱི་སི།

ཁྱིམ་ 1970 ལོར་ (Louis Pouzin) ལུ་ཕི་སི་པ་ཇིན་གྱིས་རྫོང་ནི་འི་ཞིབ་འཇུག་ཆུན་ལག་ཞིག་དུ་  
 དྲ་རྒྱ་དེ་གསར་དུ་བཟོས། དྲ་རྒྱ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཨར་པ་ནི་ཉི་མ་རབ་འདེགས་ལེགས་པོ་བྱུང་འདུག དྲ་  
 རྒྱ་དེའི་ཁྱབ་ཆད་ཀྱང་དེ་འདྲའི་ཆུན་པོ་མིན་ཞིང་གྲགས་ཆེ་བའི་གྲས་སུ་ཡང་མེད། དས་བསམས་ན་སྐབས་  
 དེར་ཨར་པ་ནི་ཉི་མ་གྲགས་ཆེ་ཞིང་ཡར་རྒྱས་འགོ་བཞིན་པ་དང་སྐབས་འཁོལ་བས་དྲ་རྒྱ་དེའི་ཁྱད་ཆོས་

## དབུང་རྩིས།

མང་པོ་ཨར་པ་ནི་ཉེས་བཟས་པ་འདྲ། མ་ཟད། ཨར་པ་ནི་ཉེས་མདུན་བསྐྱོད་ཤུགས་ཆེན་བྱས་པ་དང་། ཏུས་དང་མཚུངས་པའི་འགྱུར་ལྷོག་དང་ལེན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་སྒེལ་བས། སྐབས་དེའི་བླ་ཆུག་ཞན་པ་དག་གི་གཟི་བཞིན་དེ་ཞིག་ཉམས་པར་བྱས། དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆོས་རྟེན་ཅིག།

### 4) (Merit Network) མེ་རི་གི་ནི་ཉེ་སྟོན།

བླ་ཆུ་དེ་སྤྱི་ལོ་ 1966 ལོར་ (Michigan State University) མེ་ཆི་ལྷན་མངའ་སྡེའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་དང་ (Wayne State University) མེ་ནི་མངའ་སྡེའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་གཉིས་གྱིས་མཉམ་རུབ་གྱིས་གསར་བཙུག་བྱས། བླ་ཆུ་དེ་བླ་ཆུ་མཁོས་དུག་སོའི་ནང་ནས་དམིགས་ལུལ་བཟང་ཤོས་དང་དེ་དང་མཚུངས་པའི་མི་དམངས་ཀྱི་དགའ་བསུ་ཡང་གང་ལེགས་སྐོབ་ཡོད་པ་རེད། བླ་ཆུ་དེ་བཙོད་ཤོས་པའི་དམིགས་ལུལ་ནི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་དང་། གཞུང་འཛིན་གྱི་ལས་ཀ་སྐབས་བདེ་པོ་དང་ཆགས་ཚུགས་སུ་གཏོང་རྒྱ། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་སྒེལ་རྒྱ་དང་དེའི་ཆོན་པ་ལག་གི་བྱ་བཞག་རྒྱ་བསྐྱོད་བྱ་རྒྱ། ཡན་བདེ་ཆོགས་པའི་སྐབས་རྩ་མཐེན་སྒྲུབ་གང་ལྟར་བྱ་བྱུང་བྱ་བྱུང་དེའི་བྱ་བཞག་ཁྱབ་སྒེལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ཆེད་བཅས་རེད་འདུག དེ་ནི་སློབ་ཆེན་དེ་གཉིས་ཀྱི་གཟི་བཞིན་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེ་ཆོག་ལ། གཞན་ཨར་པ་ནི་ཉེས་འགྲན་ཆོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་ཞིག་སྤྱད་ནས་ཆོལ་བ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱང་མི་འགྲིགས་པ་མེད། གང་ལྟར། ཨར་པ་ནི་ཉེས་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་བླ་ཆུ་དེས་གཟི་བཞིན་གྱི་མཆོན་སྟོན་གསར་པ་ཞིག་སྐོབ་སྐྱབ་པ་རེད། མ་ཟད། བླ་ཆུ་དེ་ནི་ཨ་རིའི་ནང་གི་ས་གནས་ཕྱེ་བྲག་པར་འཁོར་རྒྱག་ལུན་རིང་ཤོས་ཕྱེད་མཁན་དེ་ཆགས་ཡོད།

### 5) (Tymnet) རྩལ་མ་ནི་ཉེ།

བླ་ཆུ་དེ་ཨ་རིའི་གོང་ཁྱུར་ (San Jose, California) སན་རྩོ་སའི་ནང་ཆགས་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། བླ་ཆུ་དེ་གསར་བཙུག་ཕྱེད་མཁན་ཕྱེ་བྲག་པ་ཞིག་རྟེན་གྱིན་མི་འདུག་ལ་བཙོད་ཏུས་ཀྱང་མ་རྟེན། ཟུར་བཏུས་ལེབ་མཐོང་གི་གནས་བབ་གཅིག་ནི་བླ་ཆུ་དེར་ཕྱིས་སུ་ལེགས་ཆ་མཐོ་སྒྲུབ་ཕྱེད་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཆ་ཆང་སྐོབ་ཡོད། མ་ཟད། བླ་ཆུ་དེར་སྐབས་ལེགས་པའི་གོ་སྐབས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་སྐོབ་ཡོད་པ་ནི་སྤྱི་ལོ་ 1989 ལོར་ཨར་པ་ནི་ཉེ་སྟོན་བརྒྱབས་པ་དེ་རེད། སྤྱི་ལོ་ 1990 ལོར་བླ་ཆུ་དེས་བླ་ཆོང་གི་ཁྲོམ་རའི་འགྲན་ཆོད་ནང་ནས་གཟེངས་སུ་སོན་པའི་གོ་གནས་སྤངས་ཏེ། ཨ་རིའི་ནང་གི་མཁའ་གྲུའི་ཆོང་ལམ་དང་། དདུལ་ཁང་། ཆོགས་པ་ཆེ་ལག་བཅས་ཆང་མར་བླ་ཆུ་དེས་ཁྱབ་ཅིང་། བར་སྐབས་དེའི་རིང་ལ་ཨ་རིའི་ནང་རྩལ་མ་ནི་ཉེ་ཡི་དུས་རབས་ཤིག་ཀྱང་ཤར། འོན་ཀྱང་། འབྱོར་བའི་མཐའ་མ་རྒྱུད་ཟེར་བའི་ང་ཆོའི་ཁ་དཔེ་ལྟར། སྤྱི་ལོ་ 2004 ལོར་ཆོང་རའི་འགྲན་ཆོད་ཁྲོད་ནས་དགའ་ཆེགས་ཁྱད་དུ་སང་མི་སྐབ་པར་རང་སར་འགྲེལ་བ་དང་དུས་དེ་ནས་རྩལ་མ་ནི་ཉེ་བླ་ཆོང་ར་བ་ནས་གཏན་དུ་གྱུས་སོང་།

### 6) (Telenet) གྱི་ལི་ནི་ཉེ།

ཆོགས་པ་དེ་རྟེན་གྱི་མིང་སྟོན་ནས་བླ་ཆུ་དེའི་མིང་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད་འདུག བླ་ཆུ་དེ་སྤྱི་ལོ་ 1974 ལོར་ཆོགས་པ་དེ་རང་གིས་གསར་དུ་བཙུགས། སྟོན་མའི་གནས་ལུལ་ (Washington DC) བཤེད་ཡོད་དང་ཕྱིས་སུ་

(Virginia) མར་ཇི་ནི་ཡར་གནས་སྤྱི་ཐུག་དེའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཟིན་ཐོ་གཤམ་ཆེན་གཅིག་ཡོད་པ་  
 བོ་སྤྱི་ལོ་ 1975 ཟླ་ 8 ཆོས་ 16 ཉིན་དུ་ཐུག་དེ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བྱུང་བའི་འདུག་ཅིང་། འཛམ་  
 གླིང་ནང་གི་མི་དམངས་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པའི་དུ་ཐུག་ཐོག་མ་དེ་ཆགས་ཡོད།

- 1) LAN Local Area Network ཉེ་འཁོར་དུ་ཐུག་
- 2) WLAN Wireless Local Area Network ཉེ་འཁོར་སྐྱད་མེད་དུ་ཐུག་
- 3) WAN Wide Area Network བྱུང་ཆེ་བའི་དུ་ཐུག་
- 4) MAN Metropolitan Area Network ཁྲོང་ཁྱེར་བྱུང་ཆེ་བའི་དུ་ཐུག་
- 5) CAN Campus Area Network མཐོ་སློབ་གྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ལ་བྱུང་ཆེ་བའི་དུ་ཐུག་
- 6) PAN Personal Area Network སྤྱི་ཐོག་བདག་དུ་ཐུག་

### དུ་ཐུག་འཛིག་ལ། དུ་ཆོག་

གཉིས་ནས་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ནི་ད་ལྟ་ང་ཆོས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་དུ་ཆོག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་  
 བེད་། དེའི་གཤམ་ཆེའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ནམས་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་ད་བར་དུ་ཆོག་དེ་ཐོག་མར་བཟོ་  
 མཐུན་སྤྱི་ཡོན་པ་བསམ་སྤྱོད་ངམ། དུ་ཆོག་གི་ལམ་ནས་ཚུ་ཆོད་གཅིག་ལ་ཨ་སྒོར་ས་ཡ་དང་དུང་མུར་གསོག་  
 བྱུང་གི་ཡོད་པ་ཏ་གོ་སྤྱོད་ཡོད་དམ། རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མའི་དམག་དོན་གྱི་བྱ་བཞག་གཤམ་ཆེན་མང་ཆེ་བ་དུ་ཆོག་  
 དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་སམ། གོ་མ་སྤྱོད་པས་གསར་པའི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་བྱ་བཞག་ཞིག་གཏོད་དགོས་  
 བ་དུ་ཆོག་དང་མ་འབྲེལ་ཐབས་མེད་ཡིན་པ་ཡང་ཤེས་སམ། མདོར་དོན་དཔལ་འབྱོར་དང་དམག་དོན། ཤེས་  
 རིག་བཅས་ཆང་མར་དུ་ཆོག་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བར་ལྟར་ཡོད། སྤྱི་ཆོག་ནི་ད་ལྟའི་ཆར་མི་ནམས་ཀྱིས་དུ་  
 ཆོག་མེད་ན་ལས་ཀ་བྱེད་བྱུང་ཐབས་མེད་པའི་གནས་སྤྱོད་ཐབས་ཟིན་པ་རེད།

### WWW གསུམ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་།

སྤྱི་ལོ་ 1991 ལོར་སྤྱད་སའི་ཁྲོང་ཁྱེར་ཇི་ནའེ་མར་གཏན་འཇགས་བྱས་པའི་ CERN (European  
 Organization for Nuclear Research) ལུ་རོབ་རྩལ་སྤན་ཞིབ་འཇུག་ཆོགས་པས་གོ་ལར་  
 བྱུང་ཆེ་བའི་དུ་ཆོག་ཅེས་ WWW (World Wide Website) ཞེས་པ་དེ་གསར་གཏོད་བྱས། གསར་  
 གཏོད་བྱེད་མི་དངོས་དེ་ཆོགས་པ་དེའི་དབྱིན་ཇིའི་ཆན་རིག་པ་ (Sir Tim Berners Lee) གི་མ་སྤར་  
 རན་སི་ལི་ཡིན་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་ 1990 ཅམ་ནས་དུ་ཐུག་མའི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་། ཆོང་ལམ་ལ་གནོན་  
 བྱགས་ཐེབས་ཆད་རིམ་པས་འཕར་བས། གི་མ་སྤར་རན་སི་ལི་ཡིས་སྤྱི་ལོ་ 1989 ལོར་ (hypertext)  
 "ད་ལྟ་ང་ཆོས་མཐོང་བཞིན་པའི་དུ་ཆོག་གི་ངོ་ཤོག་དེ་རེད།" དེ་དུ་ཐུར་མཐུད་བྱུང་པ་བྱ་ཐུག་འདུན་པ་སྤྱི་ལོ་  
 སྤྱི་ལོ་ 1990 ལོར་(hypertext) འཛམ་གླིང་ལ་བྱུང་བའི་བྱེད་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྤྲུམ། དེ་ལྟར་ལོ་དེའི་  
 ལོ་མཐུག་གི་ཟླ་ 11 ཆོས་ 12 ཉིན་ (hypertext) དེ་དུ་ཐུར་མཐུད་དེ་འཛམ་གླིང་ལ་བྱུང་

སྤྱི་ཕྱིད་རྒྱུ་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་སྤྱི་ལ། སྤྱི་ལོ་ 1991 ལོར་ (www) གསུམ་པོ་འཛམ་གླིང་  
ལ་ཤར་གཏོང་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ (www) གྱི་གོ་གནས་ཏུ་ཅང་འཕར་ཏེ་གསར་གཏོད་པ་ཁོང་གིས་  
W3C ( World Wide Web Consortium ) གོ་ལར་བྱུང་བའི་དྲ་ཆིག་ཆོགས་པ་ཞེས་པ་ཡང་  
ལོགས་སུ་བཅུགས་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟོ་ཆར་ཁོ་རང་གིས་དབུ་འཛིན་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། ཁོང་གི་ཡོང་ཁུངས་  
ཡོ་རོབ་རྒྱལ་མཐུན་ཞིབ་འཇུག་ཆོགས་པར་ (CERN) གནཏན་འཇགས་ཆེད་ལས་ལས་མི། 2400 ཆེན་རིག་  
པ་དང་ཆེད་ལས་འཆར་འགོད་པ། 7931 གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་ 608 ལ་སློབ་སྦྲོན་བྱེད་པ་དང་མི་རིགས་  
ཁག་མི་འདྲ་བ་ 113 ཙམ་ཚུད་ཡོད།

གལ་སྲིད་ད་དུང་དོ་སྣང་དང་ཤེས་འདོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲིག་བཟང་པོ་ཡོད་ན། སྤྱི་ལོ་ 1998 ལོ་ 3 པའི་ནང་གསར་  
བཙུགས་པའི་ Google གྱིས་སྤྱི་ལོ་ 1994 ལོ་ 1 པའི་ནང་གསར་བཙུགས་བྱུང་བའི་ Yahoo ལས་ནུམ་  
པར་རྒྱལ་ཚུལ་དང་། Yahoo ཡིས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་སྤྱི་ལོ་ 2000 ལོ་ 2004 པར་འཆོལ་ཞིབ་མ་ལག་  
Google ལ་བསྟེན་དོན། སྤྱི་ལོ་ 2008 ལོ་ 2 པའི་ནང་ Microsoft ཡིས་ཨ་སྒོར་དུང་ཕུར་ 44.6  
ལ་ Yahoo ཉི་ཅིས་བྱས་ཀྱང་བཅོང་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་སོགས་པར་ཞིབ་འཇུག་དང་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་  
ཐུབ་ན་ང་ཆོར་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཉམས་ཐྱོད་དང་སྒྲ་བས་ཆེ་བའི་མདུན་ལམ་རྟེན་ཐུབ། ད་དུང་སྒྲ་མཐུད་བཤད་  
ན་སྤྱི་ལོ་ 2004 ལོ་ 2 ཆེས་ 4 ཉིན་ཏར་མར་སློབ་མ་མཁུ་རྟུག་ཀར་སྐྱག་ (Mark Zuckerberg)  
གིས་ facebook གསར་གཏོད་བྱས་པས། ད་ལྟོ་ཁོ་རང་འཛམ་གླིང་ནང་གི་ལོ་རྒྱུད་ཤོས་ཨ་སྒོར་དུང་ཕུར་  
ཀྱི་བདག་པོ་དེ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། མཐའ་དོན་ད་དུང་ཡང་ཁྱེད་དང་ང་ཆོས་མ་ཤེས་པ་དང་མ་ཐོས་པ་གང་  
མང་སྐུང་བཙོན་བྱས་ཏེ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ཐུབ་པ་བྱས་ན། གཡུར་དུ་ཟ་བའི་གྲུབ་འབྲས་ལོན་ཐུབ་ལ་ཤེས་ཡོན་ཅན་  
ཀྱི་པོད་མི་ཆད་ལུན་ཞིག་དང་དེ་དུས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཆད་ལོངས་པའི་མི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ།

ཟུར་བལྟའི་དབྱུང་གཞིའི་འབྲུང་ཁུངས་ཁག་

- 1) [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) 2) [www.merit.edu](http://www.merit.edu) 3) [www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com)
- 4) [www.computerhope.com](http://www.computerhope.com) 5) [www.internetworldstats.com](http://www.internetworldstats.com) 6) [www.us.toluna.com](http://www.us.toluna.com)
- 7) [www.google.com](http://www.google.com) 8) [www.bing.com](http://www.bing.com) 9) Microsoft Encarta Premium 2009.
- 10) Manorama 2008 ཀྱི་ལོ་འཁོར་དབྱུང་གཞིའི་ཕྱོགས་དེབ།
- 11) རོ་དེབ་བརྒྱུད་དུ་གྲོགས་ཤེས་ཡོན་ཅན་འགའ་ཤས་ཀྱིས་གོང་གསལ་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་བསམ་འཆར་གསུངས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

།ཕུ་བསྟན་ནམ་མཁུ་ལ།(རིག་གནས་གཉིས་པ།)

—ཕུ་བསྟན་ནམ་མཁུ་ལ།(རིག་གནས་གཉིས་པ།)

ཕུ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེ

དང་པོ།

༡ འཇིག་རྟེན་གནས་ལུགས་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་བའི་དོན། གཞན་སྟོན་ཐེར་འདོན་བྱེད་པའི་སྤྱི་བའི་ཆོག་གོགས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་སྟོན་པར་དོན་སྤྱིང་ལྟན། ཡོད་ཚད་རྣམས་པའི་ཕུ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེ།

༡ མི་ཞིམ་དགྲ་ཞིམ་ཟས་བཅུད་ཚྲོད་ཀྱིས་ལྷུངས། དགོས་མེད་ཆོག་གཏམ་ཡོངས་རྫོགས་ཚྲོད་ཀྱིས་སྤྱིས། བཟང་པོའི་བྱ་གཞག་ཐམས་ཅད་ཚྲོད་ཀྱིས་བརྫོངས། ལེགས་ཉེས་སྤྱི་བའི་ཕུ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེ།

༡ ཕྱི་མ་བདེ་ལ་བགྲོད་པའི་བཀའ་བསྟན་གཞུང་། ཆབ་འབངས་ཞི་བདེར་འགོད་པའི་བཟང་པོའི་ཁྲིམས། གོགས་ལ་སྤྱིང་གཏམ་ཤོད་པའི་བརྫོང་ཆོག་ནམས། དོན་འགྲེལ་ཐུབ་པའི་སྤྱི་ཕུ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེ།

- ༤ གཞན་ཡིད་མགྲ་བ་འདྲེན་པའི་གཞས་གདངས་དང་། རང་གི་ཡིད་ལ་སྒྲོམ་ཕྱིར་བསམ་པའི་དོན།  
བཅེ་བའི་པ་མར་དྲང་བའི་གྲུས་པའི་ཆིག ། ཐོགས་མེད་ཐོན་པའི་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།
- ༥ ཤེས་རབ་ནོར་བུ་ལེན་པའི་ཐབས་ལམ་དང་། རླུན་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བའི་གོ་ཁབ་དང་།  
བཟང་སྤྱོད་བསྐབ་བྱ་སྒྲོན་པའི་མོ་ཉ་གང་། ཐམས་ཅད་ཡོད་སྤྱིའི་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།
- ༦ གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་ནང་དོན་དང་། རྟེན་སྦྱོར་དག་ཏུ་འཕྱར་བའི་བ་ཐབས་བཞིན།  
བརྗོད་ཆིག་མངོན་པར་གསལ་བའི་ཟབ་གསལ་གསུང་། རྒྱ་བརྗོད་རྣམས་པའི་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།
- ༧ ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རང་དབང་གཞན་ཤོར་སྐབས། རྟིང་སྟོབས་བྲག་ལ་བཏབ་སྟེ་བདེ་སྦྱིད་ཆེད།  
འཇིགས་ལུས་བྲལ་ཏེ་ཕ་རོལ་ཆར་གཙོད་པའི། རྒྱ་བསམ་བརྗོད་འདས་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།
- ༨ འགྲོ་བ་མི་ལ་འགྲོ་བའི་ཐོབ་ཐང་དང་། བདེན་འཛིན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པའི་ཆད་ཤིང་དེ།  
ཁྱོད་གྱི་སྒྲ་བར་རང་དབང་ཡོད་མེད་ཀྱིས། སྒྲོ་ནས་བྱེད་རྣམས་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།
- ༩ འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རྗེ་དཔོན་འགྱུར་འདོད་ན། ཁྱོད་གྱི་སྒྲ་བར་ཆན་ཅལ་ཐོགས་མེད་རྒྱན།  
བྱུང་ན་ཁམས་འདིར་ཀུན་གྱིས་བཀྱར་འོས་ཀྱི། རྣམ་པར་གྱུར་པའི་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།
- ༡༠ ལྷ་འཛོམས་ཟས་ཀྱི་ཕོ་བ་སྦྱོང་མཁན་དང་། མངར་སྦྱར་འདྲེས་མའི་ང་ཆང་འཕྱང་མཁན་ཉིད།  
དབང་པོ་དྲུག་གི་ནང་ནས་ཁྱོད་ཉིད་ལས། གཞན་ལ་དབེན་པའི་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།
- ༡༡ ལྷ་བ་སྦྱིད་པོ་ཡོད་དུས་དགོད་རེ་ཤོར། སེམས་ལ་ངལ་དུབ་ཡོད་སྐབས་ཏུ་རེ་བོ།  
དགའ་སྦྱོར་འདྲེས་མའི་གཏམ་ཆིག་སྒྲ་རྣམས་པའི། རྒྱ་བ་ཐོབ་མེད་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།
- ༡༢ རིན་ཆེན་གསེར་ལས་ལྷག་པའི་བརྗོད་གཏམ་དང་། ཆིག་རྒྱབ་སྦྱ་གྱི་འདྲ་བའི་རྣམས་པའི་རིགས།  
ནམ་ཡང་བརྗོད་པར་སྟོབས་པའི་སྒྲ་བའི་སྒྲོ། ཁྱོད་ཉིད་ངས་སོ་ལྷ་སྒྲོ་རིན་པོ་ཆེ།

མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༡ རིན་ཆེན་གསེར་ལས་ལྷག་པའི་འདྲན་བྱེད་ཁྱོད། དབང་པོ་དྲག་གི་རྩི་དཔོན་གྱི་པོ་ཞིག །  
གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡི། ལྷ་བྱེད་བྱུང་ནི་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༢ ལྷ་ཆོག་མེ་དྲོག་ཞལ་རས་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱད། དཀར་ནག་བདེན་རྩལ་དབྱེ་བ་བྱེད་ཀྱིས་འབྱེད།  
ལེགས་ཉེས་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད་ཀྱིས་གཟིགས། བཟང་ངན་འབྱེད་ལུས་མིག་འབྲས་རིན་པོ་ཆེ།

༣ གཞུང་ལྷགས་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བྱའི་མེ་ལོང་དང་། བཙོན་འགྲུས་དྲག་ཏུ་འཕྱུར་བའི་དབང་རྒྱལ་ཉིད།  
གྲུབ་འབྲས་ནོར་བུ་སོན་པའི་ཆོང་དཔོན་ཁྱོད། མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༤ མ་ལོའི་བྱམས་བཟེའི་ཞལ་རས་ཁྱོད་ཀྱིས་གཟིགས། ཡབ་ཀྱི་ཡ་རབས་བརྟུལ་ཞུགས་ཁྱོད་ཀྱིས་རྟོགས།  
གཅེན་གཙུང་རྣམ་གཡེང་ཅེད་མོ་བྱེད་ཀྱིས་གཞལ། མཐོ་དགོས་གཟིགས་མཁན་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༥ དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་གཟུགས་མངལ། ཐར་པའི་ལམ་བཟང་སྟོན་མཁན་གསུང་རབ་རྟོགས།  
རིགས་གྲོལ་བརྒྱད་ལྷན་དགེ་འདུན་བཟང་སྦྱོང་གཟིགས། བདེན་དོན་རྟོགས་མཁན་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༦ བརྟུག་ལང་ཆོ་རྒྱས་པའི་གཞོན་ནུ་མའི། གར་གྱི་སྤངས་སྤབས་ལེགས་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་།  
འདྲུམ་ཟེར་ཅན་གྱི་ཞལ་རས་ཁྱོད་ཀྱིས་བལྟས། འདོད་ཞེན་སྦྱེད་མཁན་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༧ སྐལ་ལྷན་ཐར་པར་འདྲན་མཁན་མི་རྩི་དང་། ཆབ་འབངས་བདེ་བར་སྦྱོང་མཁན་རྩི་དཔོན་དང་།  
རྒྱ་མཚོའི་པ་མཐར་བཀོད་མཁན་ཆོང་དཔོན་བཞིན། ཡོད་ཆད་མཐུ་ལུས་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༨ འགའ་རེའི་འདྲུམ་པའི་རྣམ་འགྱུར་མཐོང་ན་དགའ། ལ་ལས་ངན་སྦྱོང་མཐོང་ན་མིག་བྱུང་བཟང་།  
བཟང་ངན་གཉིས་ཀ་ཤེས་མཁན་ཁྱོད་ཉིད་ལས། སུ་ཡང་མེད་པ་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༩ འོན་ཀྱང་བརྟུག་ཆགས་མི་ཟད་སྦྱོང་བྱེད་དང་། ཕྲག་དྲག་རྩི་ངར་རལ་གྱི་དྲག་མཚོན་དང་།  
ང་རྒྱལ་མདའ་མོ་སྦྱོན་པོའི་ཅེ་རྩིན་ཞིག ། སྦྱོས་པར་བྱེད་མཁན་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།

༡༠ ངན་པའི་སྒྲུབ་ལ་བྱིད་མཁན་ཁྱོད་ཉིད་ཡིན།། གྲོགས་པོ་ཕན་ཚུན་དཔྱག་མཁན་ཁྱོད་ཁོན།།  
གཉེན་སྒྱུན་དབར་ལ་མི་མཐུན་བཟོ་མཁན་ཡང་།། ཁྱོད་ཉིད་ཡིན་པ་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།།

༡༡ མདོར་ན་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དང་།། སེམས་ལྷན་ནང་ཁྱལ་བར་གྱི་བྱད་པར་དག  
དཀར་ནག་ལས་འབྲས་འབྱེད་མཁན་སངས་རྒྱས་དེ། ཁྱོད་ལ་ངོས་འཛིན་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།།

༡༢ ཁྱོད་ནི་གངས་རིའི་རྩ་ཤེལ་ལས་ཀྱང་དྲངས།། ཁྱོད་ནི་གསེར་ཆེན་ཉི་མ་ལས་ཀྱང་གསལ།།  
ཁྱོད་ནི་དགུང་གི་སྐར་ཆོགས་ལས་ཀྱང་འཛེར།། ཡོད་ཆད་མཆོན་ལུས་མིག་དབང་རིན་པོ་ཆེ།།

ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།

༡ རིན་ཆེན་གཏིར་མཛོད་ལྟ་བུའི་སྒྲུབ་འཛིན་ཁྱོད།། ཁོར་འོད་འབྲུ་བའི་གཏམ་བཟང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཉན།།  
པ་ལམ་ལྟ་བུའི་བསྐབ་བྱ་ཁྱོད་ཀྱིས་གོ། དགོས་འདོད་ཀྱན་སྒྱུབ་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

༢ དམ་པ་གོང་མའི་བཀའ་སློབ་ཉན་པར་སློ།། དག་ཅན་བྲང་པོའི་སློབ་བྱིད་ལྟངས་ལོ།  
པ་མ་བཟང་པོའི་ལམ་སྟོན་དགའ་ཞིང་ཐོས།། ལེགས་བཤད་ཉན་མཁན་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

༣ འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདིར་ལེགས་གཏམ་གང་བྱུང་ཡང་།། བྲང་གཟུགས་ལྡེ་ལས་བྱིད་ཀྱི་ལུས་མཐུ་ལས།།  
གཞན་ལ་སྒྲུབ་འཛིན་བྱེད་པའི་སློབས་པ་བྲལ།། མཆོག་གི་དབང་པོ་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

༤ ཕྱི་མ་ཐར་ལམ་བཀོད་པའི་གསུང་དབྱངས་དང་།། ཆེ་འདི་བདེ་ལ་འགོད་མཁན་སྒྲུབ་དབྱངས་དང་།།  
ད་རིང་ཡིད་སེམས་འབྲོག་པའི་སྒྲུན་དབྱངས་དག ། ལྟངས་ལྟངས་ཁྱོད་མཁན་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

༥ ཤེས་བྱའི་མཁའ་དབྱངས་ཆེན་པོའི་ངོས་ཡངས་ལས།། སྒྲུབ་ཀྱིས་ཤེས་ཡོན་རྩ་འཛིན་སྒྱུག་པོས་བསྐྱབས།།  
སྒྲུན་པའི་འཆད་བྱིད་རྩ་སྒྲུབ་ལྟེན་བཤེ།། ཉན་པར་སློབ་མཁན་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

༦ འཆད་པ་ནི་བདེ་རྒྱ་མཆོའི་སྒྲོང་དཀྱིལ་ནས།། ཚྱོད་པ་བྲག་རྩ་འཕྱར་བའི་བ་རྒྱབས་གཡོ།།  
ཚུམ་པའི་ནང་དོན་གཏིང་མཐའ་ཟབ་པ་ལ།། ཉན་ཤེས་ལུས་མཁན་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།



⁹ ཚངས་སྤྱུང་པའི་མང་འཇུག་ཁྱུང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉན།། རྟེན་སྦྱོར་དག་ལས་སྒྲུབ་ཆོག་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉན།།  
ལང་ཆོའི་ རྟེན་སྦྱོར་དག་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉན།། འཛེབས་དབྱངས་འཛིན་ནུས་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

⁹ རེ་འགས་བསྟོད་བསྟུགས་འཐེན་དུས་སྒྲུབ་ཞིང་སྒྲུབ།། ལ་ལས་སྦྱང་ར་སྦྱོག་སྒྲུབས་འཛོལ་ཅིང་འཛོལ།།  
དང་པོས་བཏང་སྒྲུབས་བཤད་དུས་དགའ་ལྷང་ལྷང་།། ཉན་ན་འདོད་མཁན་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

⁹ མི་གསོད་ཁྱུང་སྦྱོར་གཏམ་ངན་ཁྱེད་ཀྱིས་གོ།། དམག་འཁྲུག་སྦྱ་གེའི་གནས་ཚུལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོས།།  
ཐུ་འཁྲུག་པའི་སྦྱ་གསོད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉན།། དགོས་མེད་སྦྱ་འཛིན་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

⁹ བས་གོར་མོ་དམར་པོའི་དགྲ་ལག་ཤོར།། རིགས་རུས་གཅིག་པ་མནར་གཅོད་མང་དུ་ཐུངས།།  
མ་བུ་ཁ་བུལ་ལས་ངན་སྦྱ་གཏམ་དེ།། འདོད་མེད་ཉན་མཁན་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

⁹ བ་བུ་དབར་གྱི་རིན་ཆེན་བཅེ་གཏམ་དང་།། དགྲ་པོ་དབར་གྱི་དུག་འཆོར་ལོག་གཏམ་དང་།།  
གྲོགས་པོ་མན་ཚུན་ཨ་ལོང་སྟོང་གཏམ་རིགས།། སྦྱ་འཛིན་འཁོར་ཐག་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

⁹ ཉན་ན་འདོད་པའི་སངས་རྒྱས་གསུང་བྱེད་དང་།། གོ་ན་མི་འདོད་དབྱེན་སྦྱོར་ཆོག་མཆོན་དང་།།  
མདོར་ན་ཤེས་བྱའི་སྦྱ་དབྱངས་ཉན་ཤེས་མཁན།། ཁྱེད་ཉིད་ཡིན་པ་ན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།

སྒྲུབ་པའི་རིན་པོ་ཆེ།

⁹ སྟོན་པའི་ཁམས་འདིར་ཤེས་བྱ་ཅི་མཆིས་ཀྱང་།། རོ་མངར་ལྷན་པའི་རི་བསུང་ལོངས་སྦྱོད་མཁན།།  
དབང་པོ་ལྷ་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ལས།། སུ་ཡང་མེད་པ་སྒྲུབ་པའི་རིན་པོ་ཆེ།།

⁹ རོ་བཅུད་ལྷན་པའི་ཟ་འཐུང་གང་ཡོད་པ།། དེ་དག་ཀྱན་གྱི་ཞིམ་མངར་རི་བསུང་ལ།།  
རོལ་སྦྱོང་རུས་མཁན་སྒྲུབ་པའི་ཁྱེད་ཉིད་ངས།། དབང་པོའི་ཆེར་སོན་སྒྲུབ་པའི་རིན་པོ་ཆེ།།

⁹ ཤེས་བྱའི་ལོ་འདབ་རྒྱས་པའི་སྦྱོད་ཆལ་དུ།། ཀླང་དུག་བུང་བའི་གཤོག་ཆལ་ལ་འགྲན་ནས།།  
ལུས་སེམས་བདེ་ལ་འབེབས་རུས་རི་ཞིམ་རིགས།། ཡོད་ཆད་སྦྱོང་མཁན་སྒྲུབ་པའི་རིན་པོ་ཆེ།།

༩ དེ་གཞོན་སྤང་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་འཛིན་ཁྱོད། ལུས་སེམས་ཞི་བར་འགོད་པའི་དེ་ཞིམ་གྱུངས།  
དབང་པོ་དྲངས་མ་འདེན་པའི་དེ་ལ་རོལ། ཀུན་གྱི་ཅ་བ་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

༡༠ མཁོ་བའི་དེ་བསྐྱུང་ཡོད་ཆད་ཁྱོད་གྱིས་གྱུངས། དགོས་མེད་གྲུང་པའི་དེ་བསྐྱུང་ཁྱོད་གྱིས་བསྐྱུམས།  
ལམས་འདིའི་དེ་བསྐྱུང་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཀྱས་མ་ལན། ཁྱོད་ཉིད་ཡིན་པ་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

༡༡ ཞལ་རས་མངོས་དབྱིབས་སྒྲོན་མཁན་དེ་འཛིན་ཁྱོད། གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག  
དབང་པོ་ལྷ་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཁྱོད། བྱང་ལྷའི་ཆ་ཤས་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

༡༢ རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་གྲུབ་པའི་དེ་རིགས་དང་། རྣམ་རིགས་སྣ་ཆོགས་གྲུབ་པའི་སྐྱུར་བྱུང་དེ།  
གཉིས་པོར་ལོངས་སུ་སྦྱོད་མཁན་ཁྱོད་ཉིད་ལས། དབང་གཞན་མེད་པ་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

༡༣ བཅུད་ལྷན་ཟས་རིགས་སྣ་ཆོགས་གང་མཆིས་ཀྱང་། ཁྱོད་གྱི་དེ་འཛིན་ཀྱས་པ་ཉམས་གྱུར་ན།  
དབང་པོ་གཞན་ནམས་མཆིས་ཀྱང་དེ་ཞིམ་ལ། སྦྱོད་ཀྱས་མེད་པ་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

༡༤ མེ་རྟོག་སྣ་ཆོགས་དེ་རིགས་ཁྱོད་གྱིས་གྱུངས། ཕྱི་ས་ངན་པའི་དེ་སྒྲིགས་ཁྱོད་གྱིས་བསྐྱུམས།  
ཟ་བརྟུང་རིགས་ཀྱི་དེ་ཆོགས་ཁྱོད་གྱིས་རོལ། བྱང་ཆད་དེ་འཛིན་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

༡༥ སྒོག་ཆགས་དུད་འགོ་མ་བྱ་པན་ཚུན་ལ། ལུས་པར་དབྱེ་འབྱེད་དེ་འཛིན་ཁོན་ལས།  
གཟུགས་སྤང་ཆ་ཤས་ཅིས་ཀྱང་མི་ཀྱས་པས། མཆོག་གི་དབང་ཤེས་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

༡༦ འཆད་པ་པ་མཐའ་བྲལ་བའ་སྤང་ཐང་ལས། ཚྱོད་པ་ཡིད་འོང་སྣ་ཆོགས་མེ་རྟོག་བཞད།  
ཚྱོད་པ་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་དེ་ཆོགས་ལ། ལོངས་སྦྱོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

༡༧ མདོར་ན་སྒྲོ་སྦྱོད་འཕེལ་བའི་དེ་ཞིམ་དང་། ལུས་སེམས་བཟོད་བསྐྱུག་བྲལ་བའི་ངན་སྦྱོད་དེ།  
དགའ་སྦྱོ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཁྱོད་དགོས་པ། ཁྱོད་གྱི་ལས་ཡིན་སྣ་ཤངས་རིན་པོ་ཆེ།

གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༡ ཤ་ཐག་རྩལ་ལས་ཐུབ་པའི་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲུ། ཆ་ཤས་དུམ་བུ་འདུས་པའི་ལྷ་ལག་ཅིག །  
དབང་པོ་གཞན་གྱི་རྟེན་གྱི་ཙུ་བ་སྟེ། ལུས་ཀྱི་གོང་བུ་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༢ འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཞིང་ས་ལ། འགྲོ་ན་འདྲོད་པའི་སྐབས་དེར་ཁྱོད་ཀྱིས་འགྲོ།  
འདུག་ན་འདྲོད་པའི་དུས་སུ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྡོད། འགྲོ་འདུག་རྩལ་མཁན་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༣ ས་རོལ་དག་ངན་མཐའ་དག་ཁྱོད་ཀྱིས་འཛོམས། ཚུར་ཕྱོགས་གཞིན་གྲོགས་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱངས།  
བར་ན་གནས་པའི་སྒྲེ་པོར་ཁྱོད་ཀྱིས་བཀྱར། ཐམས་ཅད་བསྐྱབ་རྩལ་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༤ ཕྱི་མ་བདེ་ལ་འགོད་མཁན་བསོད་ནམས་ཆོགས། ཇི་ན་ཅན་ས་མར་གུས་པའི་ཞབས་ཕྱི་དང་།  
དགེ་ཆུན་བཟང་པོར་དད་པའི་གུས་ཕྱག་ཅིག ། ལེགས་པར་འདུད་མཁན་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༥ རང་གི་ས་གཞིས་ལེན་པའི་རྩལ་སྟོབས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ལག་རྩལ་དང་།  
རང་རྒྱལ་བརྟན་སྲུང་རྩལ་པའི་དཔའ་རྩལ་བཅས། མཐུ་རྩལ་ཅན་གྱི་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༦ ཆུན་ལ་གུས་པའི་ལུས་སྒྲུར་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱེད། གྲོགས་ལ་བཅེ་བའི་ལག་རྩལ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲེལ།  
གཙུང་ལ་སན་པའི་རོགས་སན་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱེད། ཀུན་ལ་སན་མཁན་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༧ འཛོམ་སྒྲིང་སྟེང་གི་སྒྲེ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་དང་། སྒྲིང་པའི་ཁམས་འདིའི་མཐའ་ལས་རབ་བཀྱལ་ཏེ།  
ཡོངས་རྫོགས་རྟག་ཏུ་འགྲོ་མཁན་ཁྱོད་ཀྱིས་ལས། དབང་གཞན་མེད་པ་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༨ རང་ས་རྩ་མེད་འཛོམས་པའི་ལག་རྩལ་དང་། མི་རིགས་འཁོན་འཛིན་བཟོ་བའི་དཔལ་འཕྱོར་དང་།  
གནས་སྐབས་བདེ་སྦྱིད་འཕེལ་བའི་ཆོན་རྩལ་སོགས། བསྐྱབ་པར་རྩལ་མཁན་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༩ ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འདྲ་བའི་གཟུགས་སྤང་ཁྱོད། ཐམས་ཅད་དགའ་བའི་ལས་དོན་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབས།  
ཀུན་ལ་གཞོད་པའི་ལས་ངན་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱས། བདེ་སྐྱབ་སྦྱིན་རྩལ་གཟུགས་སྤང་རིན་པོ་ཆེ།

༡༠ ཤེས་བྱའི་སྦྱིད་ཚལ་འདྲ་བའི་གཟུགས་ཕུང་ཁྱོད། བཙུག་འབྲས་ལོ་འདབ་རྒྱས་པའི་ཚུ་སྦྱང་འགྲན།  
ཡོན་ཏན་ཟེའུ་འབྲུ་ལེན་པའི་སྒྲོབས་པ་མཆིས། དབང་པོའི་མཆོག་གྱུར་གཟུགས་ཕུང་རིན་པོ་ཆེ།

༡༡ ཁྱོད་ཁྱེར་སྐར་ཆོགས་མངོས་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ། སྦྱེ་འགྱུར་མཁོ་བའི་འཕྲུལ་ཆས་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོས།  
མཆོན་རིགས་སྣ་ཆོགས་སྒོག་འོད་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱས། དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྲུང་གཟུགས་ཕུང་རིན་པོ་ཆེ།

༡༢ མདོར་ན་དབང་པོ་ཡོངས་ཀྱི་གཙོ་འཛིན་ཁྱོད། སེམས་ལྡན་ཀྱན་ཕྱི་ནམ་ཤེས་གནས་གཞི་དང་།  
སེམས་ལྡན་ཆོགས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་འབྲུང་ཙ་ཉེ། དབང་པོའི་ཙ་བ་གཟུགས་ཕུང་རིན་པོ་ཆེ།

མིག་གིས་བཟང་ངན་བྱི་གཟུགས་རེག་ཅིང་ན་བས་སྒྲོ་གར་དབྱངས་ཏྟ་ཏན།  
ལྷ་ཡིས་མངར་སྦྱར་བས་བརྒྱད་ཤོ་ཞིང་སྣ་བས་ཞིམ་པའི་དྲི་བསྐྱང་འབྲུལ།  
ལུས་ཀྱིས་བདེ་སྦྱག་ཆོར་བ་ལྷངས་ཤིང་སེམས་ལྡན་གང་ཟག་སྤྲུལ་ཡང་།  
དབང་པོ་སྣ་ལྷའི་ཆན་པ་གཅིག་ཀྱང་མ་ཆང་མེད་པར་ངེས་ཤེས་དྲོངས།

(རྩིས་ཡིག་འདི་ནི་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱིས་བཙུམས་པའི་

རྒྱལ་མིད་སྣ་བདུན་ལ་སྦྱར་བའི་འབེལ་གཏམ་སྒྲོབ་ཆན་བྲིད་སྐབས་སྣན་དག་སྒྲོབ་དཔོན་མཆོག་གིས་སྒྲོབ་མ་ཆོར་བསྐྱལ་ང  
ལྟར་ལད་སྒྲོས་ཚུལ་དུ་བྲིས་བ་ཞིག་ཡིན་ནོ།)



དེ་ཆེ་ཁྱེད་ལ་རེ་བ་གསར་པའི་མེ་རྟོག་གཅིག་ཕྱར་བཞད་པའི་འཇུ་མ་མདངས་ཉམས་མེད་མཐོང་བར་འགྱུར།  
 ཤིན་ཏུ་བཅེ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་ལུས་བྱངས་ཡོངས་ལ་ཆ་བེད་འཁོལ་བའི་བལ་སྤྱ་ལྡང་ཞིང་དགའ་བདེས་བྱ།  
 འཆི་མེད་བྱ་མོའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེབས་སམ་དག་ཞིང་ལྷ་མོའི་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་མིན་གང་ཡིན་འཕྲང་མོ་ཞུ།  
 ཡིད་ཀྱི་རེ་བའི་མེ་རྟོག་རྒྱུ་གཅིག་སྒྲིབ་ཅིག་འཕྲད་པའི་གོ་སྐབས་འཐོབ་སྤྲད་འདིགས་མེད་དཀའ་སྤྲད་ཀྱིས།

འདི་ནས་ལྷ་སྤྱུག་ལང་ཆོའི་སྒྲིག་འཆང་མང་དུ་མཐོང་ཡང་དགའ་བའི་སྤྱ་དབྱངས་ཁྱེད་ལ་སྟོག་ཐོང་མེད།  
 འཁྲིཤེང་ཆེ་མོའི་ཡལ་འདབ་རྒྱུང་དུ་བསྐྱེདས་ནས་འབྲས་བུའི་ཁུར་གྱིས་ན་རྒྱུང་མགོ་བོ་ཕྱར་དུ་དུད།  
 ཞིམ་མངར་བྲི་བཞེན་ལྡང་བའི་ཅན་དན་ལྟོན་པའི་ལུས་ཀྱི་མཆར་སྤྱུག་འོད་དུ་འབར་བས་ཡིད་བརྟན་འཕྲོད།  
 རྒྱ་སྤྱིས་གསར་པ་བཞད་འདྲའི་བཞིན་རས་མཛེས་པའི་རྣམ་འགྱུར་འདི་ཡིས་འཆི་མེད་བྱ་མོར་སྐྱེངས་པ་སྟེ།

གོ་མ་པའི་འདེགས་འཛོག་འདི་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་ཡུལ་དུ་བསྐྱར་བའི་སྤྱིང་སྟོབས་ཁྱོད་ལ་མངའ་བ་སྤྱིས་ཤེས།  
 རེ་ལུང་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མས་བར་དུ་ཆོད་ཅིང་བཞོད་པའི་བཤུལ་ན་འདིགས་རུང་གཅན་གཟན་གཟན་གཟན་པོས་ཁེངས།  
 དཔེན་པའི་བྲག་རོང་གཡང་གཟར་ཆེ་ཞིང་ཆང་ཆོང་སྤྱུག་པོས་བསྐྱིབས་པའི་ཁོད་ན་གདོངས་ཅན་སྤྱིས་བྱ་ཡོད།  
 ལྷ་བའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པར་འགྱུར་བའི་དཀའ་སྤྲུག་དག་ལ་བག་ཆ་མེད་པར་ཁྱོད་ཉིད་ཕྱར་མཁྱེགས་དོངས།

རྟག་ཏུ་ཡིད་མཁར་འཆར་བའི་ཁྱེད་ཞལ་རྒྱ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་རབ་དུ་མཛེས་པའི་རང་བཞིན་བསིལ་ན་ཡང་།  
 བདག་སྤྱིང་ཀྱ་སྤྱང་ཆལ་ན་ཆ་བའི་གདུངས་བསྟེར་བར་བྱེད་པའི་སྟོན་བསགས་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་ལས།  
 ཁྱེད་ལ་ཉེས་པ་ཕྱ་མོ་ཅམ་ཡང་ཡོད་མིན་བཅེ་དུང་གངས་ལས་དཀའ་བའི་མདངས་ལྡན་ཆུ་ཤེལ་དབང་།  
 བདག་སྤྱིང་ཀྱ་སྤྱང་ཆལ་དུ་ཞུགས་པར་གྱུར་ན་སྤྱུག་བསྟེན་སྤྱན་པ་ཡོངས་སུ་སེལ་བར་དཀའ་བ་མེད།

རྟག་ཏུ་བཞད་པའི་མེ་རྟོག་ཁྱེད་རང་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་སེམས་ཀྱི་སྤྱན་པ་ཡོངས་སུ་བསལ།  
 རང་བཞིན་མཛེས་པའི་ལང་ཆོའི་སྒྲིག་འཆང་ཡིད་འོང་སྤྱིང་སྤྱུག་དགའ་མ་ཁྱེད་ལ་བཅེ་བའི་གཏམ།  
 ཡིད་ཀྱི་མཆོ་མོར་རྒྱབས་སྤེང་གཡོ་ཡང་གཏམ་ཀྱི་མགོ་མོ་གང་ནས་འཇུགས་དགོས་མི་ཤེས་པས།  
 ཁྱེད་ལ་རེ་བའི་བགྲང་བྱ་དག་མཆོའི་ནང་ན་མགོ་ཉལ་དུང་དཀའ་འགྱུར་བའི་ཆུལ་འདི་བཤད།

ད་དུང་མེ་རྟོག་ཁྱེད་རང་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་བརྗོད་པའི་དུས་ཤིག་མི་སྤྱིང་ཅིང་།  
 དེ་སྤྱིང་ཁྱེད་རང་བཅོས་མིན་འཇུ་མ་གྱིས་བསྟེན་པའི་གཤིས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་ན།  
 འཆི་མེད་སེམས་ཀྱི་རེ་སྤྱུག་དང་བཅས་ཆེ་ལམ་ཞིང་ན་ཁྱེད་དང་མཇལ་བའི་དུས།  
 བཅེ་བའི་སྤྱིང་སྤྱུག་ཡིད་འོང་ལྷ་མོ་ཁྱེད་ཀྱིས་དགའ་བའི་གསུང་སྤྱན་སྟོག་པ་མད།

ཁྱེད་སྐྱེ་བྱུང་བྱུང་འཆི་མེད་བྱུང་མེད་ཆོག་མཁུ་མེད་ལྟར་གྱུར་གྱིས་པའི་ཚུལ་གྱིས་གཤེགས།  
 འཛིག་རྟེན་ལས་འཕགས་སྒྲིག་འཆང་ལུས་སྤྱི་ཆོག་མཁུ་མེད་ཁྱེད་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཡང་ཡང་ལྟ་བར་བྱེད།  
 ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན་ཁྱེད་ཐུགས་བྱམས་བཅེད་ཉིན་བྱེད་འབྲུམ་གྱིས་རིས་མེད་སྐྱེ་དགུ་འཆི་བས་གདུང་།  
 སྐྱག་བསྐུལ་འཛིགས་རུང་མུན་པ་ཡོངས་སུ་བསལ་ནས་ཆེ་སྟོག་སྐྱོབ་པས་ཀུན་གྱིས་མཆོད་པ་མད།

སྟོད་ལམ་བཞི་ཡི་གནས་སྐབས་དག་ཏུ་ཡིད་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་དྲངས་ཤིང་གཙང་བ་དང་།  
 རྟོག་པའི་ཚུ་འཛིན་ལང་ཡོང་གཡོ་བ་མེད་ཅིང་བདུད་རླུང་ཐལ་བའི་རླུང་འཚུབ་མེད།  
 དུས་གྱི་འཕྱར་བས་མེ་རྟོག་ཉམས་བྱེད་དྲག་ཆར་བབས་པས་འཛིན་མ་བཞུན་པ་མེན།  
 འོན་ཏེ་གང་གི་བཞིན་དགྱིལ་མངའ་བའི་མཁུར་ཆོས་ས་གཞིར་མིག་རྩལ་བཞུན་དོན་ཅི།

རབ་མངའ་རི་མོའི་མདངས་ལྡན་མགྱོན་པའི་ལམ་དུ་སྐྱད་ཆ་བཟངས་ནས་གཡོ་མེད་ལྷན་ལའི་སྐྱོན།  
 དེ་ཡི་ཕྱོགས་སུ་ཅེར་ནས་བཞིན་གྱི་སྒྲ་འོད་མངའ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་ཚུ་འཛིན་ལན་བསྐྱབས།  
 སན་ཚུན་མིག་བྱང་གཡོ་མེད་ལྟན་པའི་གཤིས་ལ་གནས་སམ་ཅེ་གཅིག་མཉམ་པར་བཞག་གམ་ཅི།  
 དེ་འགྲམ་གནས་པའི་གཉིས་སྐྱེས་ཆོག་མཁུ་མེད་ལྟར་སྐྱད་སྐྱེ་མེ་སྟོག་ལྟན་པའི་མགོ་བོ་དུད།

ཡ་མཆན་དེ་མཐོང་འཆི་མེད་དབང་པོའི་མིག་སྟོང་བགྲད་ནས་ལན་བརྒྱར་བལྟས་ཀྱང་མེ་རོམས་པའི།  
 བྱང་མཁར་སྒྲ་རྒྱས་ལྟ་བུར་རབ་མངའ་ལག་པའི་འཁྲིཤིང་ཅེ་མོ་སན་ཚུན་ཡོངས་འཕྱད་མཆར།  
 མཆམས་བྱེ་དགུ་ཡི་ལྟེ་འཆང་མངའ་བའི་དཀར་འཇམ་མཉེན་པའི་ཡོན་ཏན་དུ་མས་བརྒྱན་པ་དང་།  
 ཇི་བྲལ་ལང་ཆོའི་འཕེལ་འགྲིབ་ཟད་པའི་པརླའི་གཉེན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་འཛིན་པས་ཀུན་དགའི་ལྷ།

དེ་ནས་གང་གིས་བཞིན་གྱི་ལན་བྱུང་བསལ་ཅིང་རྩང་བྱེད་འཇུག་བཅས་བཅེ་བའི་ཤུགས་གྱིས་འཐམས།  
 ལྟ་བཅོས་བྲལ་བའི་བཅེ་དྲངས་གསང་རྒྱར་ཚུད་པའི་བྱིལ་རྩང་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་རོལ་བ་གང་།  
 གཏན་བདེའི་ས་ལ་གཤེགས་པའི་ཟག་བྲལ་སྐྱེ་གཉིས་བྱང་འཕྱག་ལྷམ་དཔལ་ལྟན་ཅིག་སྟོད་པའི་བདེའང་།  
 སྟོད་ཞིའི་སན་བདེ་མ་ལུས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་སྐྱན་ཆོག་འདོད་དགུའི་དཔལ་ལ་མངའ་འམ་ཅི།

མགྱོན་བརྒྱའི་བདག་པོ་སྟོད་པའི་ཤུགས་གྱིས་སེ་ཏུ་འཕྲོགས་ནས་འཛིགས་རུང་ཡུལ་དུ་ཁྱེར་པའི་གདུང་བ་དང་།  
 ཁྱོར་བཟང་ཡིད་འཕྲོག་བྲལ་བའི་སྐུལ་བསྐུལ་རྒྱ་མཆོར་ལྷང་ཡང་བཅེ་སེམས་ཉམས་མེད་དཀའ་སྤྱད་བརྟེན།  
 ཆོ་མཚུག་དགའ་བདེའི་ཉི་འོད་འབྲུམ་གྱིས་ཡོངས་འཕྱད་འཁྲིཤིང་གསར་པའི་བཞད་མདངས་རབ་རྒྱས་བཞིན།  
 དེང་འདིར་ཁྱོད་ཉིད་དཀའ་སྤྱད་གཤུགས་ལུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ལྟ་ཡིག་ཞལ་མེད་པོ་བྱང་མཐོང་བར་འགྱུར།

སྐལ་བཟང་པོར་བའི་མགོན་སྐྱ་ཐོས་དུས་གསང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་སྐྱེས་གསར་པའི་ཚོགས་ལ་སྤྲུལ།  
 དཔྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉམ་སྒོག་ཉན་བྱས་པ་བྱིད་ཀྱིས་མི་ཤེས་སྤྱིང་གོགས་མཚོག་ལ་རྩུན་གཏམ་བཟྃ། །  
 ལྷན་མེད་བཅེ་དུངས་སྒོག་ལས་གཅེས་པར་བསྐྱངས་ཀྱང་ད་ནི་ཀྱག་ཀྱོག་ལམ་བུར་བསྐྱོད་དོན་ཅི། །  
 བག་ཆགས་ལས་དབང་ངཅན་པོས་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ན་སྤྲུག་གི་ཁྱུར་པོས་མནན་ཀྱང་རེ་བས་ཁེངས། །

མངོས་མ་བྱིད་ཀྱི་ལང་ཚོའི་མཚར་སྤྲུག་འཁྱར་མེད་ལྷན་པོའི་གཤིས་སུ་གནས་ཤིང་བདེ་བར་སྒོན། །  
 མངོས་མ་བྱིད་ཀྱི་ནམ་དཔྱོད་ཉི་འོད་འབྱུང་གིས་འབྱུང་པས་འབྱུལ་མུན་མ་ལུས་སེལ་བར་སྒོན། །  
 མངོས་མ་བྱིད་ཀྱི་བཅེ་ཐུགས་ཟབ་པའི་མཚོ་ལས་ལྷབས་ཀྱི་ཟེགས་མ་སྐྱམ་སར་འཐོར་བར་སྒོན། །  
 མངོས་མ་བྱིད་ཀྱི་ཐུགས་བསམ་རེ་རེས་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དོན་དུ་འཁྱར་བར་སྒོན། །  
 ཕྱི་ལོ་༡༠༧༡༣༣་༡་ཚེས་༤་ཉིན་ལ་དབྱངས་ཀྱི་བསེ་རུས་བྲིས་པའོ།



# ཕུ་ལུ་

སྐལ་བཟང་འགྲོ་མགོན། (རིག་གནས་གསུམ་པ།)

སྒྲིང་མོ་ཐང་རིའི་ཅེ་ན་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་རྒྱ་ལམ་བཀག།  
 བར་གྱི་རྒྱལ་མོ་རྒྱལ་རྒྱའི་འགྲམ་དུ་དཔའ་བོའི་ནམ་ཤེས་མཆོན་གྱིས་གཏུབས།  
 སྒྲིང་མོ་རྒྱལ་མོ་ཐང་རིའི་སྒྲིང་ནས་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་བཅན་གྱིས་བརྒྱས།  
 འདས་མ་དག་གསུམ་པོ་རྒྱ་ལམ་ནི་ཐུགས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་སངས་དུས་མེད།

སྒྲིང་པ་བོད་ཀྱི་གངས་དཀར་ཉི་མེ་མཛེས་པའི་ལང་ཆོ་རྒྱ་བཟུང།  
 སྒྲིང་ཤིང་དག་ནི་མེ་རུ་བསྐྱེད་ཤིང་འཛིན་མའི་བཞིན་ལ་སྒྲུ་མདོག་གྱུར།  
 རི་རྒྱུད་བཅན་པོའི་སྒྲོ་སྒྲིང་བཏོན་དུས་ས་བདག་མ་བཟོད་ཡོམ་ཡོམ་འགྲུལ།  
 སྒྲིང་པ་བོད་ཀྱི་པོ་རྒྱ་ལམ་ནི་ཐུགས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་སངས་དུས་མེད།

མེས་པོ་གོང་མས་ཆེ་སྟོག་འཇལ་བའི་རིན་ཆེན་པོ་བྲང་ཐལ་བར་བརྒྱགས།  
 གཅེས་ནོར་ཡིག་ཆང་མེ་རུ་བསྐྱེད་ཤིང་གོང་བཀྱར་མཁས་དབང་བཅོན་དུ་བརྟུག།  
 ས་མ་མེད་པའི་དུ་ཐུག་སྒྲིང་གིས་དུ་འབོད་གནམ་ས་འགོངས་དུས་སྟུ།  
 བྱམས་བཅེའི་བདག་ཉིད་པོ་རྒྱ་ལམ་ནི་ཐུགས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་སངས་དུས་མེད།

ཡར་ཁྲུངས་གཙང་པོ་ཅག་གིས་བསྐྱེད་ཤིང་དུས་ངང་ཐུག་མ་བུ་ལྟོ་རུ་ལོག།  
 རྒྱལ་མོ་རྒྱལ་རྒྱའི་རྒྱ་ལམ་བཀག་དུས་ཐུང་ཐུང་དཀར་མོ་རུབ་དུ་བཟུང།  
 མ་རྒྱལ་རིང་མོ་རྒྱལ་རྒྱའི་དུས་གསེར་མིག་ཉ་མོས་ཐུགས་རིང་འབྱིན།  
 སྒྲིང་རྒྱའི་བདག་ཉིད་པོ་རྒྱ་ལམ་ནི་ཐུགས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་སངས་དུས་མེད།

པོ་བྲང་སྒྲུ་མཁས་དམར་པོའི་ཅེ་ན་སྐར་ལྗེའི་དར་དམར་རྒྱང་གིས་བསྒྲིང།  
 རོར་སྒྲིང་བརྒྱུད་ལྷ་སྒྲིང་སྒྲིང་བར་དུ་བདག་མེད་སྒྲོ་ཐུགས་བཤམ་རུར་བསྒྱུར།  
 ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་གཡས་གཡོན་བྱུང་ན་རྒྱ་དམར་བུ་མོའི་གཞང་ཁང་བསྒྲུར།  
 ཆོས་ལྷན་མི་རིགས་བརྒྱུ་བཅོས་མ་བཟོད་པོ་རྒྱ་ལམ་ནི་ཐུགས་བཞིན་གདའ།

གོང་བཀུར་མཁས་དབང་བཙུན་རུ་ཞི་མིས་ཅི་ཅི་བརྟམ་གསོད་བཞིན།  
 ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཉེས་མེད་ཁྲིམས་ལ་ཙེལ་ཚུང་མཁོས་བྲོ་གར་འབྲབ།  
 རྒྱལ་ཞེན་པོ་མོའི་གཅེས་པའི་ཆེ་སྟོག་དམར་པོའི་ཕ་མཚན་ཅེ་ཕ་བསྟོན།  
 མི་རིགས་ཤིག་གི་ཁྱེད་གྲང་མ་བཟོད་པོ་རྒྱ་ལ་ནི་ཤུམ་བཞིན་གདའ།

ཨ་མའི་མངལ་ནས་ལྷ་གུའི་ཆེ་སྟོག་ནམ་ཤེས་བར་དོར་བཟངས་སོང་ངོ།  
 ཨ་མའི་མདུན་དུ་བྱ་མོར་བཙན་གཤེས་ནག་ཉེས་མེད་པ་དམར་པོའི་ཁྲིམས།  
 ཁྲིམས་ལྡན་བཙན་པ་ཁྲིམ་ལ་པབ་ནས་སངས་རྒྱས་བཞུན་པའི་རྒྱལ་མཚན་བསྐྱེལ།  
 མི་རིགས་ཤིག་གི་ལས་དབང་མ་བཟོད་པོ་རྒྱ་ལ་ནི་ཤུམ་བཞིན་འདུག།

ཆོལ་ཁའི་འཐེན་འཁྱེར་བྲོ་གར་སྒྱུར་མོ་རྩ་རམ་ས་ལ་འབྲབ་བཞིན་འདུག།  
 ར་སྐད་ལུག་སྐད་བསྐྱེས་པའི་བད་སྟོད་མཐོ་སྟོབ་ཁག་ནས་སྤེལ་བཞིན་གདའ།  
 ལ་མ་བྱུང་གི་རྒྱན་དང་ཆ་ལུགས་ནུབ་ཕྱོགས་ལ་ད་སྟོན་བཞིན་འདུག།  
 པོ་རྒྱ་ལ་ཡི་ཤུགས་ཁྲལ་ཁྲུང་པོ་རི་རབ་ལས་ཀྱང་ལྷེ་བ་འདུག།

རི་དང་བྲག་གིས་འབྲེད་དུ་བཙད་པས་ལྷལ་གྱར་བོད་མིའི་འཆོ་ཐབས་སྟོ།  
 རྒྱ་དང་ཉ་མོའི་རེ་བ་བཙེལ་བས་ལྷལ་གྱར་བོད་མིའི་ལས་འགན་ལྟེ།  
 མི་ལྷལ་བྱེ་ཐང་ཆ་བའི་གྲོང་ན་གསར་རྟིང་གལལ་འཐབ་ལས་ལ་བཙོན།  
 པོ་རྒྱ་ལ་ཡི་སྟིང་རྩེའི་སྟུན་ཆབ་བསྐྱེལ་ན་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཀྱང་འཁྱེལ།

གཤེན་པོའི་ནམ་ཤེས་གར་འགྲོ་མི་ཤེས་སྟེ་སྤུལ་བྲ་མ་བོད་ལ་མང།  
 གསོན་པོའི་མདུན་ལམ་རི་བཞིན་མི་སྟོན་ཤོད་ཐང་བས་ཉེན་མཚན་བསྐྱེལ།  
 རྟོག་གྱུར་ལྷ་སྤུ་འདྲེ་བཙན་གར་ཡོད་མངོན་གྱུར་ཆོས་ཀྱན་མི་མཁྱེན་པས།  
 རྟོངས་གཉིད་མ་སད་རྟོངས་པའི་སྤུལ་སྤུ་པོ་རྒྱ་ལ་ཡིས་གཟིགས་བཞིན་འདུག།

རྟོས་གར་མཛངས་མིའི་འགྲན་བསྐྱར་དགོང་ཆོགས་ཆགས་པའི་སྤྱོད་དེ་ཕ་ལེགས།  
 གཞིས་གྲོང་སྟོ་ལོའི་འགྲན་ཚོད་སྐབས་སུ་ཞེ་སྤང་དགེ་བཤེས་དེ་ཕ་ཕྱོག།  
 རྒྱལ་པམ་ཉེ་རིང་ཀུ་ཙོ་འདེབས་ཤིང་མི་ཆོགས་དཀྱིལ་དུ་ཉལ་ཆ་ཆོད།  
 རྩ་སའི་གྲོང་ནས་པོ་རྒྱ་ལ་ཡིས་སྟིང་རྩེའི་སྟུན་ཆབ་བཞུར་བཞིན་གདའ།

སྤྱི་ལོ་དེ་ལྟེན་གྱི་སྤྱི་ལོ་འབྲེལ་མའི་གདོང་དམར་བོད་ཀྱི་ལས་དབང་རེད།  
 ཆགས་སྤང་དབྱར་གྱི་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་མཁན་རིགས་མཐུན་སྤྱི་ལོ་ཆོ་རེད།  
 རྒྱ་ཆོག་སྤྱི་ལོ་མཁན་ལ་འབྲེལ་མཁན་གྱི་དམར་ལྷ་ལོ་འཆལ་གཏམ་རེད།  
 དཔུན་གྱི་ཁ་བ་བྱ་ལྟ་སྤྱི་ལོ་ཆོ་རེད།

ལ་ལས་བསྐྱེད་པའི་མཐེ་བོང་བསྐྱེད་པའི་བཅོས་མའི་འཇུག་དཀར་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ལོ་  
 ལ་ལས་དམོན་ཆོག་མཆིལ་ཞགས་འཕེན་ཞིང་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་འཇུག་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
 རན་དང་མི་རན་མི་བྱ་སོ་སོའི་སྤྱི་ལོ་དབང་པོ་རྒྱལ་ལས།  
 པོ་རྒྱལ་ལོ་གསེར་ཟངས་ཀྱི་ཕེབས་རག་ཏུ་འཇུག་དོགས་བདག་ལ་མེད།

དོ་ཆག་བཅན་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
 མཐོན་བཅོད་བཅོད་ཆོག་གིས་བཅོངས་ན་དེང་རབས་མཐོན་བཅོད་སྤྱི་ལོ་མིན།  
 པོ་རྒྱལ་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
 སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་

པོ་རྒྱལ་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
 ད་ལྟའི་དགེ་བའི་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
 བྱམས་ལྟན་པ་མའི་དེན་ལན་མི་འཇུག་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
 རང་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
 (ས་རྒྱ་མཐོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་2011.12.12.ཉིན་ཏུ་བྱིས་)



ཉི་མ་རི་ཆེ་མཁའ་ནས་འོད་གྱིས་འཛུམ་སོང་།  
 ས་གཞིར་བྱོད་ཁོལ་སྤང་བ་རྒྱས་ནས་འདུག་ཀྱང་།  
 བཙེ་དེན་ཆེ་བའི་མ་ལོ་འོད་དུ་མེད་པར།  
 ལུན་ནག་མགོན་དུ་ཆས་པ་ན་སྒོར་ལྷང་ཐལ།

སྒོ་བ་གྲར་འགོ་བའི་ཟས་གོས་སྒྲོལ་མཁན་མེད་པས།  
 སྤར་ཡང་རྟིང་གོས་གྲོན་ནས་ལམ་ལ་ཆས་ཀྱང་།  
 དེན་ལྷན་མ་ལོ་དེན་པའི་ན་ཟུག་དེ་ཡིས།  
 ཆན་གྱི་བཀའ་གསུང་སེམས་ལ་ལེན་ཐབས་མི་འདུག །

བཙེ་བའི་གསུང་སྒྲིད་ན་བའི་ལམ་ནས་འཇགས་ཀྱང་།  
 རྣམ་ཤེས་བྲལ་བའི་སྒྲི་ཕུང་མཇལ་ན་འདྲོད་མོད་།  
 བྲང་ལ་སྒྲིང་རྩེ་མེད་པའི་དགྲ་དམར་གཞུང་གིས།  
 དེན་ཆེན་སྒྲི་ཕུང་ཐལ་བ་རྒྱང་ལ་སྤར་སོང་།

ཨ་མ་མེད་ན་ཉི་མར་བྱོད་ཁོལ་མི་འདུག །  
 ཨ་མ་མེད་ན་ལྷ་བར་འོད་སྤང་མི་འདུག །  
 མི་ཡུལ་འཇིག་རྟེན་འབྲམ་པའི་བྱ་རྒྱུང་ང་རང་།  
 གཅིག་ཕུར་ཁེར་རྒྱང་ལྷག་པའི་སྒྲོ་སྤང་ཆེ་བ།

མཆན་མོའི་མི་ལམ་ཁྲོད་ན་ཨ་མ་མི་ཡོང་།  
 ཉིན་མོའི་བསམ་གཞིགས་ཁྲོད་ན་ཨ་མ་འཆར་ཡོང་།  
 བྲམས་ལྷན་མ་ལོ་བཙེ་བའི་ལྷག་བསམ་བྱོད་མོ།  
 སྒྲིང་དང་སྒྲོ་བའི་བར་ན་མ་ལེར་འཆར་ཡོང་།

## ཐུ་ནག་བྱ་མོའི་ལང་ཆོ།

—བྱང་ཐང་པོ་ཉ།

ཆོས་ཆེན་བཙུ་ལྷའི་ཐུ་བ་དཀར་པོ་ས་སྤོས་འཕྱུ་མ་མདངས་འཆོར་བ་དེས།  
མཁའ་ཡི་ཐུ་བས་སྤྱན་པའི་གྲོང་ན་འོད་ཀྱི་ཐེག་ལེ་རྒྱལ་བ་བྱེད།  
སྤྱན་པའི་རི་གྲོང་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་སྤྱོད་ཡུལ་ལགས།  
ཆོང་འཕྱུས་སྐར་ཆོགས་ས་ཁུ་འཛིངས་ཀྱང་ཐུ་བ་ད་དུང་རྒྱང་ཐག་རིང་།

གངས་དཀར་ལྷ་མོའི་གཞུགས་བརྟན་མཐོང་བར་གངས་ཀྱི་རི་ལ་མ་འཛོགས་ཀྱང་།  
ནགས་དང་དབེན་པའི་རི་གྲོང་གནས་ན་གངས་རིའི་ལྷ་མོ་ལས་ཀྱིས་མཇུག་ལ།  
དམར་རྒྱུ་མེད་གི་འདབ་ལོ་དྲངས་མས་གངས་དཀར་ལྷ་མོ་མཇུག་ཕྱག་གཏད།  
བདག་གི་དད་པའི་ཡིད་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་སྤྱོད་ཐུ་ནག་བྱ་མོའི་བྱང་དུ་འཕྱག།

ལྷང་མདོག་གཡུ་ལོའི་ལྷ་བ་ཐོན་པའི་ནགས་རྒྱང་སྤྱོད་ཆལ་ལྷིང་ཁ་ན།  
བདག་གི་ན་བར་ལྷང་ལྷང་གྲགས་པའི་བསེལ་རྒྱང་འཇམ་པོའི་ཕྱགས་སྤྱིའི་འོག།  
དབྱངས་ཅན་མ་ཡི་མི་མང་ཡིན་ན་དགའ་མས་སྤྱན་པའི་སྤྱོད་དབྱངས་ཡིན།  
འཇམ་ཆོན་འདྲ་བའི་བྱ་མོའི་གསུང་གིས་བདག་གི་ན་བའི་གཏིང་ཁ་བསྐྱས།

གཡུ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤང་ཐང་ཡངས་པོར་མཇུག་བཅའི་བཀྲེས་སྤྱོད་སེལ་བ་གྲགས།  
མཇུག་གཞུགས་འདོད་འདོ་ཆར་བས་མེ་ཏོག་ལང་ཆོའི་གཟི་མདངས་རྒྱས་ལགས་ཟེར།  
འཕྱུ་པའི་སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག་ཟེལ་མངར་རྒྱ་རིལ་ཤིག་ཤིག་མཆོད་པའི་རྣམས།  
གཉེན་སྤྱད་འཕྱུ་པའི་དཀར་མེ་ཏོག་ཁྱེད་ལ་གོམ་གང་ཕྱིར་མིག་ལན་བརྒྱར་ཤོར།

ཐུགས་བྱམ་མེད་ལྟར་མཛེས་ཀྱང་སྒྲུབ་ཀྱི་མེད་དོ་སྒྲུབ་མེད།  
 སྒྲུབ་ཀྱི་མེད་ལང་ཆོད་མཛེས་སྒྲུབ་ཡངས་པའི་རྩ་ཐང་སྒྲུབ་ནས་རྒྱས།  
 བདག་གི་མཛེས་གཞུགས་དམ་དུ་བཅངས་པས་མི་རབས་སྒྲོང་གི་ཁྱུ་རྒྱུ་ཡིན།  
 ཐུགས་མཛེས་མའི་ཉལ་གདན་མི་མཁོ་སྒྲུབ་ཀྱི་མེད་ཅུང་ཁ་ཡོད།

རྒྱལ་བརྒྱུ་རི་པོའི་རྣམ་ཤེས་ཡོད་ཆད་སྒྲུབ་ཀྱི་མེས་བཅན་འཕྲོག་ཕྱེད།  
 སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་ཕན་རྒྱུ་དུ་ཕྱིས་ཀྱང་ཉི་ཟླའི་འོད་སྒྲུང་འགོག་ཐབས་དཔེན།  
 མཛེས་པའི་འོད་ཞགས་ནམ་ཞིག་བཅིངས་སམ་ཡིད་ཀྱི་འབྱུག་རོམ་མ་འཕྱུག་རོགས།  
 བདག་སེམས་སྒྲུབ་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དྲངས་མར་སྒྲུབ་བ་ལྟ་མོས་གཞིས་བྱིས་ཕྱེད།

ཕྱ་ཞིང་ལྗེས་པའི་རྟེན་སྒྲུབས་ཕྱ་མའི་གཞུགས་ཀྱི་ལང་ཆོ་རོམས་པར་ཕྱེད།  
 ཕྱི་རོལ་འཕྲུལ་མདངས་གཡོ་བའི་ཉམས་འགྱུར་མཛེས་མ་ཀྱན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཉིད།  
 འགྲོ་རོགས་བྱ་མའི་སེམས་ཀྱི་ངར་ཤུགས་བྱིད་ཀྱི་སྒྲོབས་པས་ཡོངས་སུ་མནན།  
 སྒྲུབ་ཀྱི་མཛེས་མའི་སྒྲིག་ཉམས་མཐོང་དུས་སེ་དྲ་ལྟ་མོ་མགོ་བོ་ལྷུ་མ།

ཞལ་རས་སྒྲུབ་པའི་འཕྲུལ་མདངས་རོས་སུ་པད་དཀར་རྒྱུ་པའི་མདངས་ལྡན་མ།  
 ཡ་ཐོད་སྒྲིན་མའི་ལྗེས་གཤོག་རེ་ལ་ཕེར་གྱིས་བྲིས་པའི་རི་མོ་བཞིན།  
 དཀྱིས་རིང་བྱང་བའི་རྒྱར་མིག་རེ་ལ་ལུས་ཀྱི་རྩ་ཕན་འབྱུག་པ་ཕྱེད།  
 བྱིད་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་འདབ་མ་རེ་ལ་སྒྲིང་ལ་དགའ་གུས་སྒྲོག་ཞགས་རེ།

མི་རྒྱུང་འཆོ་བའི་སྒྲིད་སྒྲུག་རིང་མོར་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་ཆོས་པར་སྒྲུབ།  
 གངས་རིའི་ལྟ་མའི་ཕྱག་རྒྱུང་འཇམ་པོ་ཆུ་ཤེལ་དཀར་པོའི་མདངས་ལྡན་མ།  
 བྱགས་རྒྱུང་སྒྲིས་ཆལ་འདབ་མའི་གསེབ་ནས་སྒྲུབ་ཀྱི་མོ་བསྒྲུགས་པ་མང་།  
 ཡོད་ཆད་སྒྲུབ་པའི་འཁོར་རྒྱུད་དལ་ཞིང་ཡིད་ཀྱི་དྲངས་སེམས་བསྒྲོགས་པར་དཀའ།

ཉི་ཟླ་སྒྲུབ་གསུམ་རྒྱུ་དུ་ལེན་པར་རྒྱལ་ཁམས་དམག་གི་དབྱང་ལྗེ་ཡོད།  
 སྒྲུབ་ཀྱི་མོ་ཡིད་ལ་ཆགས་པ་བདག་གི་ཆོ་སྒོག་དམར་པོ་ཡིན།  
 ཁ་བའི་མེ་རྟོག་སྒྲིང་ལ་གནས་པ་བཤེས་སོང་ཞལ་གྱི་འཕྲུལ་མདངས་ལྟ།  
 སྒྲུབ་ཀྱི་མའི་མཆོར་སྒྲིག་ལང་ཆོ་བྱང་ཐང་བྱ་ཡི་སྒྲིང་ལ་ཅེན།

## སྒྲུབ་དག

མདུན་བསྐྱད་དྲག་པ་འདྲགས་ཀྱང་མ་ཐུབ་ཁར་ཡུག་ཅེ་ཤང་འང་འཆན་བཟ།  
ཐེམ་སྐྱེས་བཅེགས་པའི་བང་རིམ་མཐོ་ཞིང་ཁོ་བོའི་རྒྱང་འོག་བྱེ་རྩལ་མང་།  
སྒྲུབ་ཀྱི་མོའི་ལང་ཆོའི་མཛེས་སྒྲུག་སྒྲུག་ཅན་གཟུང་ཡིས་མ་སྐྱིབས་ཤིག །  
དེ་མེད་གངས་དཀར་སེམས་ཀྱི་དབུས་ན་བྱ་བ་དམར་པོའི་སྤང་པོ་ཡོད།

ཨ་རག་མངར་མོའི་བཟེ་ཁ་ཞིག་དང་ཐ་མག་དུ་བའི་བརྒྱད་ལམ་ནས།  
མཆན་མོའི་སྒྲོག་གཞུང་འོད་མདངས་ཁོད་ན་ངལ་གསེའི་སྒྲུབ་ཆོག་འདི་ལྟར་ཤོར།  
སྒྲོག་པ་པོ་ཡི་དབང་པོའི་ཐེམ་སྐྱེས་ལན་གཅིག་འགྲུལ་བའི་འཐེན་ཐག་ལགས།  
སྒྲུབ་ཀྱི་མོའི་ཆགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ད་དུང་བཤད་ན་དུས་ཁོམ་མེད།

སྒྲོག་པ་པོ་ལགས།

སྒྲུབ་ཀྱི་མོའི་ལང་ཆོ་ཞེས་པའི་སྒྲུབ་ཅོམ་འདི་སྒྲུབ་དག་པའི་ཆེས་མཛེས་སྒྲུག་ལྟན་པའི་འཛིག་ཏེན་ཞིག་ཡིན་ཆོག་ལ་ཅོམ་པ་པོའི་སྒྲུབ་  
མེད་ཀྱི་དུངས་སེམས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ཆོག ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷོ་ ༡ ཆེས་ ༡༩ དགུང་མོར་མ་ཡུམ་ས་རྩ་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་རུམ་ཁ་ནས།



# གདོང་དམར་གྱི་བྱངས་བྲག་པོ་རྒྱལ།

——དཔལ་གྱང་ཟླ་བ། (རིག་གནས་གཉིས་པ།)

ཕྱག་སྟོང་སྟུན་སྟོང་གངས་དཀར་རི་པོ་སྐྱེ་ཡི་བཀོད་པ་བོད་ཡུལ་བྱུང།  
གདོང་དམར་ཆང་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པར་བྲག་ས་རྩེ་མུ་བྱུང་མཐའ་ནས་བསྐྱོར།  
སྟོང་རྩེ་ཆུ་རྒྱུན་བོད་ཡུལ་བཞུར་ནས་གངས་ཅན་མི་བུའི་ཁྱུག་རྒྱུན་འཐིམས།  
མེས་དཔོན་པོ་ལོང་ས་རིམ་བྱོན་ནམས་ལ་སྒྲོག་གསུམ་གྱས་པས་བདག་བསྟོད་དོ།

གདོང་དམར་ཞིང་པའི་སྟོན་མོ་འབྱུང་བྱུག་པོ་རྒྱལ་ཡི་ས་ལ་བསྐྱེས།  
གངས་ཅན་འབྲོག་པའི་འོ་ཞོ་པབས་སྐྱུ་པོ་རྒྱལ་ཡི་རྩོལ་བསྐྱར།  
མེས་པོས་བསྐྱེལ་བའི་ལོ་ཆང་ཁམས་པའི་ཆང་སྟོན་བོད་ལ་བྱ་རན་པས།  
ཤེས་ལྡན་མི་བུས་ཕྱོགས་བཞི་གང་ཡོད་པོ་རྒྱལ་བུ་ལེབས་ལ་ཤོག།

སྟོབས་ཆེན་མི་བུ་དབྱང་ཤ་རྒྱོད་པོས་རྩོལ་པ་བོང་ཅིག་རྩོར་བསྐྱར།  
སྟོལ་ཕྱག་སྟོང་གི་ཕྱག་བྱང་ཚོལ་བས་མུ་བྱུང་ཅིག་གཞི་མང་ནས་བཏིང་།  
མཛངས་སྟོན་ཁྲི་ཡི་ཕྱག་བྲིས་ལེགས་པས་སྟོན་བྱང་ལོ་རྒྱས་རི་མོར་བཀོད།  
གངས་ཅན་ཨ་པའི་པོ་རྒྱལ་བྱོད་གདོང་དམར་བོད་མིའི་ཁྱུ་བྲག་ལགས།

རང་རིགས་མེས་པོ་སྟོང་བཅན་སྐམ་པོས་སྟོང་གི་རུས་པའི་ཀླ་བ་བཙུགས།  
མཛངས་སྟོན་མཁས་པ་མགར་སྟོན་རྒྱུད་པས་སྐྱུ་བཟླ་གཏུང་མར་ངར་ལྷགས་བྱངས།  
མེས་པོ་ལོང་མའི་མི་བུ་ཡོངས་ཀྱི་ལྷམ་ཤིང་མཁྱེགས་པའི་ངལ་ཚུལ་བཀྲིས།  
དམར་པོ་རི་ཡི་པོ་རྒྱལ་བྱོད་གདོང་དམར་ཆང་གི་པ་ཞོར་ལགས།

ལྷན་དབ

ཏུས་རབས་ཉེར་གཅིག་འཛམ་གླིང་ཁྱོད་ཏུ་གངས་ཟིའི་བརྩེད་ཉམས་ཁྱོད་ཀྱིས་འོམ།  
 གླིང་བཞི་མི་བུའི་པོ་རྒྱས་མཐུན་ཏུ་གདོང་དམར་འོད་ལྗབས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱེར།  
 མི་རིགས་ཤན་འབྱེད་རིགས་རྩས་པན་ཚུན་ཐུན་མིན་དངོས་གཟུགས་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན།  
 བརྩེད་ཉམས་ལྟན་པའི་པོ་རྒྱ་ལ་ཁྱོད་ཚོན་ཁྱོན་ལབ་མེས་བྱངས་བྲག་ལགས།

མེན་བྱོན་མེས་པོའི་ཤེས་རིག་པར་རྩལ་གཞན་གྱི་ཁྲོམ་རའི་མདུན་དུ་བསྐྱོད།  
 དངོས་ཟླ་གྱི་ཞོར་རྩོལ་མེད་ངང་ལ་ཁྱོད་བཞིན་ཟེལ་གྱིས་པར་དུ་ལེན།  
 ཁ་བའི་རིན་ཆེན་དགོས་འདོད་ཀྱང་འབྱུང་དམར་པོ་རི་ཡི་གཏོས་དང་མཉམ།  
 བཞིན་ཉམས་ལྡན་པའི་པོ་རྒྱ་ལ་ཁྱོད་མགོ་ནག་པོད་པའི་མགོན་སྐྱབས་ལགས།

མི་ལ་ཞེ་གསུམ་སྟོད་མེད་ངང་ནས་ཆོལ་གསུམ་མཐུན་པའི་དམ་སྤྱད་མདུད།  
མགོང་ས་ལྷ་པ་ཆོས་དབྱིངས་འཐིམས་ཀྱང་ཟབ་གནད་དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོར་བཅོལ།  
མི་ལ་སྟོང་ནས་ད་ལྷ་བར་གྱི་ཆོལ་གསུམ་བྱངས་ཁྲག་སྟོད་ལ་བསྟེམས།  
ནམ་ཡང་དོར་མེད་པོ་རྒྱ་ལ་སྟོད་ཆོལ་གསུམ་སྟེང་གི་ཆེ་ལུ་ལགས།

ལྷན་ལེ་ལྷོན་མེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོགས་ཤིང་སྒྲག་ཏུ་མ་སྦྱོར་པའི་འགག་འཕྲང་གཏོར།  
 ས་སྒྲིང་འབྲུག་སྒྲུ་ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱོགས་ཤིང་བསེ་ལྷན་གཞན་སྒྲིང་མཐའ་ཏུ་བསྒྱུར།  
 ཁྱེད་མེད་དག་པོའི་བཅན་གཞོན་ལོག་ཏུ་རང་རིགས་མེ་བུའི་ལྷན་སྒྲིང་བསྒྱུར།  
 མེ་ཉམས་རྒྱུད་འཛིན་པོ་ཏྲུ་ལ་ཁྱོད་རང་རིགས་མེས་པོའི་གོ་བླབ་ལགས།

སྒྲིང་གི་ཤུ་རྒྱུད་རི་དྲགས་ནམས་ཀྱིས་གངས་དཀར་ཚུ་རྒྱན་ཁྱེད་ལ་བྲངས།  
 བར་གྱི་སྒྲག་གཟིག་གཅན་གཟན་ནམས་ཀྱིས་འབྲུ་བྱག་སོན་སྒྲུ་ཁྱེད་ལ་བཏབ།  
 སྒྲིང་གི་འདབ་ཆགས་བྱ་རིགས་ནམས་ཀྱིས་རྩོ་གྲང་འབྲུང་བའི་ནམ་དུས་བཟུང།  
 འབྲུ་སྒྲུ་ལྷ་འཛོམས་པོ་ཏྲུ་ལ་ཁྱོད་ཆོལ་གསུམ་བོད་མེའི་བང་མཛོད་ལགས།

འདས་པའི་མེས་པོ་གོང་མ་ནམས་ཀྱིས་སྒྲོ་སྒྲིང་བྲང་གསུམ་ཁྱེད་ལ་གཏད།  
 ད་ལྟའི་ན་གཞོན་ཆོལ་གསུམ་བོད་མེས་ཁྱེད་གྱི་ཆེད་དུ་བྲུངས་ཐྱག་གཞུར།  
 མ་འོངས་རང་རིགས་སྦྱན་ཟླ་ནམས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཉིད་མདུན་དུ་བྲན་གསོ་བྱེད།  
 འདས་མ་ད་གསུམ་པོ་ཏྲུ་ལ་ཁྱོད་གདོང་དམར་སེམས་གྱི་རྩོ་རིང་ལགས།

ཡར་ཆབ་གཅང་པོའི་གསེར་ཐིགས་བདུད་ཅིས་ཁྱེད་གྱི་རྒྱ་ཕིབས་རང་མདོག་མདོན།  
 རྒྱལ་མོ་རྩལ་རྒྱུའི་དདུལ་དཀར་རང་མདོག་ཁྱེད་གྱི་མཐའ་ཡི་ལྷགས་རི་མཆོན།  
 མ་རྒྱུ་རིང་མེའི་ཕྱྱགས་བཞི་སྒྲོར་བ་ཁྱེད་ཉིད་སྦྱན་གྲགས་དར་བའི་རྟགས།  
 རིན་ཆེན་སྒྲུ་འཛོམས་པོ་ཏྲུ་ལ་ཁྱོད་རང་རིགས་པ་མེས་ཡང་མེས་ལགས།

ཆོག་བར་ཆིགས་བཅད་བཅོ་ལྷ་སྦྱར་བས་བསྟོད་ཆིག་སེམས་གྱི་མེ་ཏོག་འདི།  
 མེས་དཔོན་གོང་མ་རྩེས་བྲན་ཡིན་གྱི་རོ་སོ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་མིན།  
 གང་བྲན་བྲིས་པའི་རྩོ་ཆག་བཅན་སྒྲིག་གོ་ལོག་དོན་དུ་མ་སོང་བར།  
 རང་རིགས་མེས་པོར་བྲིན་བསམ་ཤེས་པའི་སྒྲིས་བྱ་དགའ་དང་འཕྲད་པར་ཤོག།

# ཁྱུང་བྲལ་གྱི་བྲལ་མོ།

—སོ་རུ་ཆེ་རིང་

ལྷན་མེད་བཅེ་བ་དཀར་པོའི་རང་མདངས་ལས། ཇི་བྲལ་ཟླ་ཁྱུན་ཟེགས་མ་འབྱམ་འཆར་བས།  
བདག་ཡིད་ཀྱན་ད་བཞད་པའི་སྒྱུང་ཆལ་དུ། དགའ་མའི་ཞལ་འཇུག་འཕྱར་ལྷིང་གར་དུ་ཅེན།

རི་ཆུའི་ཕྱོད་བ་བརྟོལ་བའི་ཁྱུང་མཐའ་ནས། གདུང་སེམས་དྲག་པོས་བཞོད་སྒྲགས་མ་མཆིས་ཤིང་།  
ལས་བསྐྱོས་སྒྲུ་མའི་གོང་གི་སྒྲུང་བརྒྱན་དེས། བྱིད་ལུས་པད་མའི་མཛེས་དཔལ་མཇུག་བར་དཔེན།

ཡིད་གྱི་སྒྲུང་བ་འདྲན་པའི་སྒྲུན་འདྲེན་དབྱངས། རྩ་བར་སྒྲགས་པས་གཞན་གསོས་བྲལ་མའི་མགྱོན།  
ཆོང་ཆོང་གཡུ་ལོ་བརྟན་པའི་གྲིབ་བསིལ་ལས། ཁྱུང་ཁྱུང་འདྲིས་པའི་བཅེ་འདྲིའི་རང་ཆུལ་དུན།

དབྱིངས་རིམ་སྒྲོ་བསངས་ཆུ་འདྲིན་རབ་འཁྲིགས་ཤིང་། ལྷང་ལྷང་དབྱར་སྒྱེས་རྩ་ཡི་སྒྲོས་གར་གྱིས།  
མདོངས་ལྷན་བྲལ་མོ་ལྷོས་པའི་རང་མདངས་ལས། བྱད་བཞིན་སྒྲིག་པའི་ཞེ་མཐུན་ཡང་ཡང་དུན།

སྒྲུ་མང་ཆུ་སྒྱེས་འདབ་ཕྱོད་རབ་བཀྲ་བས། ལུང་ལྷན་དུག་སྒྱེས་མོས་པའི་ཅེ་དགའ་གོད།  
གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་བསྒྲེས་པའི་སྒྲིང་གི་གཏམ། ལྷན་གཅིག་སྒྲོས་པའི་སྒྲུབས་ཤིག་འཆར་བར་སྒྲོན།

# བྱངས་ཁྲག་ལས་མཆེད་པའི་སྒྲིང་གཏམ་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏྲག་ཐོར་བྱ།

——ཀམ་ཆེ་རིང་། (རིག་གནས་གཉིས་པ།)

འཛིག་རྟེན་འགྲོ་བའི་བདེ་དོན་ཆེད་དུ་བྱོན་པ་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་གྱི་ཉའི་ལྗོངས་ཀྱི་ལྷ་བྱ་དཀར་  
 བོ་ལྷ་མའི་རྣམ་སྤྱལ་བྱང་སེམས་ཅན།།  
 དྲག་པོའི་དབང་ཆེན་དཔོན་པོའི་མདུན་དུ་མགོ་བོ་མི་བཏུད་མགོན་མེད་དུ་སྤྱག་བྱམས་བཅེས་བསྐྱེད་པའི་  
 རྒྱལ་བ་ཁོང་གི་མཛད་འཕྲིན་བཅོ་ལྔའི་རྒྱ་བ་བཞིན།།  
 འལྱར་མེད་སྐྱེ་ཆེ་བརྟན་པོ་ཡུན་དུ་བསྐྱེད་ཏེ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་བཀྲོད་ལམ་རིང་མོས་རྒྱ་བའི་རོས་ལ་ཐེངས་  
 འགར་བསྐྱོར་ནས་གླིང་འདིར་འབྱུག་ལྟར་གྲགས།།  
 ཀྲག་ཀྲིག་མང་བའི་འགག་འཕྲང་དོག་མའི་བཀྲོད་ལམ་ཕྱ་མོ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ནས་སྤྱགས་རྒྱུད་སྤམ་པོས་  
 ས་ཡ་དུག་གི་འདོད་པའི་བསམ་དོན་གྲུབ་ལ་འབད།།  
 བརྩ་བའི་ཆེས་པ་ང་དག་ལོ་ལ་གྱ་བཅུན་གྲངས་འདས་སྐྱ་སར་ཐབ་ནས་གསུང་རབ་པོ་ཉིར་འབྲེ་ལག་བརྒྱངས་  
 པའི་དུས་ཀྱི་བར་ལ་དཔལ་སྒྲིང་འབར།།  
 བོད་རྒྱ་བཞི་པའི་བཅོ་ལྔར་མུ་ངན་ནག་པོའི་རྒྱང་ནག་ཁྲོད་ནས་བཅན་གྱིས་ཟེན་ཡང་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའི་  
 ལྷ་ལ་ལམ་བསྟེན་ནས་ཆོས་རྒྱན་སྟོན་གྱིས་བསྐྱེད་སྤྱོད།།  
 ལོ་རྒྱུང་ཕྱག་དུ་མའི་སྟོན་གྱི་མེས་པོའི་གཤིས་རྒྱུད་དོད་མའི་དད་འདུན་ཆོད་པོས་བས་མཐའི་འཆོ་བའི་  
 སྒྲིང་ན་བོད་པ་ཆང་གི་ཆེ་སྟོན་བསྐྱེད་སྤྱོད།།  
 རྒྱལ་བའི་སྟོན་རྒྱན་རྣམ་པར་རྒྱས་པས་གྲགས་པ་གྲོ་ཁའི་ཡུལ་ན་བསྐྱེད་ནས་དུས་རབས་གསར་མའི་ལོ་རྒྱུར་  
 གོ་ལའི་ཁྲོད་དུ་གཡོ་བའི་འོད་གོར་ཞིག་  
 འཛིན་མའི་ཁྲོན་ལ་མ་རིག་ལྷན་པ་སེལ་བྱིར་སྟོན་མེ་བཏེགས་ནས་ཐམས་ཅད་ཡོད་སྟའི་ཚུལ་དུ་ཆོས་གསུང་  
 བདུད་ཅི་ཟབ་མོས་འགྲོ་བའི་རེ་བ་བསྐྱེད་སྤྱོད།།  
 གདོང་དམར་པ་ཡི་སྲིད་རྒྱས་དྲག་པོར་ཆོས་ལན་ཁྲོད་ན་ཡང་དག་བཅའ་ཁྲིམས་སྟོད་པོའི་དར་སྐྱད་རྒྱུང་དུ་  
 བསྐྱེད་ཏེ་ཆེད་མེད་ལམ་དུ་བདེ་བར་བཅུད།།

གངས་དཀར་ཆུ་མའི་རྒྱལ་གྱི་འགྲུ་ཁྱུགས་རེ་ན་ལྷག་བསམ་དཀར་པོའི་བ་དན་མཁའ་ན་ཆེན་པོའི་ངང་  
ཆུང་གཞིན་རྒྱུ་ལ་སེམས་ལ་ཐུགས་ཀྱི་གསུང་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་

མཆོག་གསུམ་རྒྱལ་བས་གནས་ཐོད་ལ་བཏེགས་ཏེ་དང་བདེན་བྱམས་བཅའི་མཐུ་སྒྲོལ་མེ་རི་བཞིན་དུ་དགྲུང་  
ལ་འཕྱར་ནས་འབྲུག་གིས་བསྐྱེད་ནས་འདིག་ཏེན་རྩོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་

སྐྱེ་ལ་ཁྱུང་དུ་བསད་དེ་སྒྲོང་གསུམ་རིགས་དྲུག་ཀྱང་ལ་དབྱེར་མེད་སྒྲོང་བས་ཁམས་གསུམ་ཞིང་གི་རེ་བའི་  
བསྐྱེད་གནས་དགྲུང་གཞུང་ཏེ་མ་སེར་པོ་ལྷ་རྒྱུ་

གང་གི་མཛད་པ་ཆེ་ཡང་ཕྱག་རྒྱུང་གཏེན་མོ་བྱང་ཁར་སྐྱར་ནས་འཕྱོར་ལྷན་གྲོང་ལ་སྒྲོང་མོར་ཆས་ནས་ཁབ་  
ཆང་གི་བྱིས་གཞི་འདུགས་པར་དགོངས་།

ཏེན་མཆོན་དབྱེར་མེད་གངས་རིའི་ཞིང་གི་ཐུང་ན་ལོ་རྒྱར་ཡང་ཡང་གཟིགས་ཀྱིན་ཞུམ་མེད་སྒྲིང་སྒྲོལ་བས་དང་  
ལྷན་བདེན་པའི་ཐུ་ཆུགས་དབུ་མའི་སྒྲོལ་བྱེ་སྒྲེ།

བརྒྱ་ཏེ་ལོ་ཡིས་བབྱང་ནས་བཞུགས་པའི་འདེགས་འཛོག་པད་མོའི་ཞབས་ཀྱི་སྐྱངས་སྐབས་འབྲུག་པོ་ལྷ་བྱའི་  
ཐུར་ལྱིང་དང་མཆུངས་བཅེ་བའི་ལམ་ནས་འགྲོ་བ་འདེན།

སྐྱེ་ཡི་རང་ཆུགས་བརྟན་བརྩིང་འགྲུར་མེད་བརྩིང་པོ་དབུ་མའི་ལམ་ཀྱི་སྒྲོལ་གཏོད་མཛད་བཞིན་བྱང་ཕྱགས་  
ལུལ་ན་འཆེ་མེད་ཐུགས་ཀྱི་ལྷ་ཐུབ་བདེ་བས་བསུས།

ཞིང་དུ་མ་གཤེགས་ཞེས་པའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ་རེ་རེ་དང་དུ་སྒྲངས་ཏེ་ངེས་མེད་སྐྱེས་འཆིར་རང་དབང་  
ལྷན་པའི་སྐྱེས་ཆེན་ཏེད་ལ་མི་དད་སྲ།

འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱིས་གསེལ་འདེབས་གངས་མེད་ཐུལ་ཞིང་མགོན་པོའི་སྐྱེ་ཆེ་སྐལ་བསྐྱིངས་སྒྲིན་པར་སེམས་  
ཀྱི་མན་ངག་བཅན་པོའི་མཐུ་ཡི་གང་སྐྱེ་ཏེ་རྒྱར་བཅོལ།

སྒྲོན་འདེབས་ཏེད་ཀྱང་དམར་པོའི་ཐུགས་ལ་མཆེད་དུས་འདྲེ་བཞེག་གཏོན་གསུམ་དངངས་འདར་ཤོར་ནས་  
ལམ་འགྲོ་ཡང་ཡང་འཁོར་བ་སྒྲོན་ཆང་གི་སྒྲོ་སྐྱང་ཞིག

སེམས་ཏེན་རེ་བའི་དངོས་གྲུབ་མང་ཡང་མ་པོས་མགོན་པོའི་དུང་དུ་ཡོང་ནས་སྐབས་བཅོལ་ཁུ་ཅག་གཅེས་  
པར་སྒྲོང་བ་ཏེད་ཀྱི་ཐུགས་བཅའི་རུས་སྒྲོལ་ཆེན།

དད་སེམས་བརྟན་པོས་ཐུགས་སྒྲོན་སྒྲིང་ལ་བསྐྱེད་ནས་སྐབས་ཆེན་མཛད་པ་ངང་གིས་འགྲུབ་དུས་དམར་  
པོའི་བྱངས་ཁྱག་ནང་དུ་ཁོལ་ཀྱང་བཅེ་བའི་འདུམ་ཀྱིས་བསུས།

སྐག་ཐུན་བཅན་པོས་ཁ་བའི་རི་གྲོང་གཡོགས་ཐངས་རེ་དང་རྒྱ་མི་དམར་པོས་འདྲེ་ལག་རྒྱུབ་པོས་བསྐྱིངས་  
ཐངས་རེ་ལ་ཞི་བའི་ངོ་ཚྭ་བྱེད་འདི་མཆར།

འཆེ་མེད་ཞི་བདེའི་ལྷ་ཐུབ་ལག་ཆར་བཞོལ་ཞིང་གཡོ་མེད་ལྷག་བསམ་ཁུར་སྒྲངས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་རྣམ་  
དཔྱད་བཟུང་བའི་མེ་ཏོག་ལྷ་བྱའི་ལོ་རྒྱུས་བཞག །

ལ་ལར་དགའ་ཞིང་རེས་འགར་སྤང་བའི་ཐུགས་དང་ལམ་སྒྲོལ་ཁོང་གི་རྒྱུད་ན་མ་ཞིང་བྱ་བཞིན་དང་བདེན་  
ར་སྒྲོད་ཁ་བ་རེ་པོའི་སྐས་སུ་བྱས།

མཆེད་པའི་མེ་རི་དྲག་པོས་རི་ཁྱུང་བྱལ་པ་བཞིན་དུ་འཁོར་དུས་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་ཀུན་དུ་པད་མེའི་ཞབས་  
 གྱིས་བཅགས་ནས་འགོ་བ་སྟོང་།།  
 དང་རེས་ཡུང་གི་བདུད་བཅའི་གསུང་འབྲུམ་པོ་རྟེན་རྒྱ་ཁང་བཅེགས་འདའི་དཔེ་ཆ་སྣ་ཆོགས་གནམ་སའི་  
 པར་སྣང་བྱལ་འདས་འཛམ་གླིང་གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་ལྷུང་།།  
 \*རྒྱལ་བ་དགེས་པའི་མཛད་འཆར་སྤྲེལ་མེད་བྱུང་འཕགས་བཅོམ་ལྡན་རིག་པའི་རྟོང་ལ་འཐིམས་ནས་ཉམ་ཆུང་  
 དུ་ལྷག་ཡོངས་ལ་བཅེ་བས་སྟོང་ཞིང་ཞི་བདེ་བསྐྱུན་།།  
 ཀང་གི་མཛད་འཕྲིན་ཉི་ཟླ་བཞིན་དུ་དབྱིངས་སུ་ཆེད་མངགས་མེད་ཀྱང་མཚན་དང་སྟན་གྲགས་ཆུ་འཛིན་  
 བཞིན་དུ་མཁའ་ལ་ལྷ་བ་ལྷུབ་འཕྱོ་ཞིང་འོད་དུ་འཆར།།  
 སྟན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གདོང་ནག་མི་ཡི་ལུས་སུ་འཁྱུངས་ཤིང་འདིག་རྟེན་དཔྱལ་ཁམས་བཅན་པོའི་  
 སྤྱབས་སུ་ལྷག་པ་རྩ་ཆེའི་མི་ཆེའི་གོད་ཆག་ཉིད།།  
 ལ་རྒྱའི་གདུང་ཞེན་དྲག་པོའི་ཐུགས་དྲོགས་འདྲེས་ཀྱང་གཏུམ་དྲག་འཆེ་མེད་ལམ་ནས་ཡང་ཡང་བསྐྱུངས་  
 མཐར་འདྲེ་ཆོགས་ཁྱི་སྤྱང་ཅུ་སྤྱི་ཤུལ་དུ་བཟུ་གཞོག་ཅི།  
 བསྟོད་པའི་སྤྲ་དབྱངས་སྟན་ངག་འདོན་ཐེངས་རེ་ལ་མཚན་མེའི་ལྷིང་འཇགས་དགྲོགས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
 པའི་ཐར་ལམ་བསྐྱིངས་ནས་ཁ་བའི་བདེ་སྤྱག་སྟོད་ཀྱིས་བསྐྱུངས།  
 གསུང་དབྱངས་སྤྲ་སྤྲ་འདོལ་མོ་བཞིན་དུ་སྟན་པའི་བསྟོད་སྤྲ་དང་ནི་ཚོམ་རིག་མཁས་ཅན་དག་གིས་བཅུམས་  
 ཆོས་དུ་མ་འབྲི་བཞེངས་མཛད་མཐའ་རྫོགས་དང་བུལ།  
 འདྲེ་མགོ་དམར་པོའི་ཤེས་ཡོན་མི་སྣ་བརྒྱད་ལྔ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་ལ་སྤྱག་སྟོང་མནར་གཅོད་ཆད་མེད་བཏང་བ་  
 ཐུགས་ལ་བསྐྱོམས་ཏེ་དབུགས་དབྱུང་བསྐྱུད་མར་མཛད།  
 \*རྒྱལ་བའི་བཀའ་བསྟན་སྤྱེགས་བམ་ཐ་རུ་བསྐྱར་ཀྱང་ཆོས་རྒྱུད་སྤྱབ་མཐའ་ཉམས་པ་མེད་པར་གང་གི་ཐུགས་  
 དམ་བཅན་པོས་གཞུང་ལྷོ་བས་རྒྱན་བར་ན་འཕྱོ།  
 ཀམ་དུ་སྤྲ་དབྱངས་སུ་གྱུར་ནས་དུས་རབས་བརྒྱ་བཞི་ཡུན་གྱིས་འདས་ཀྱང་འགངས་ཆེན་རིག་གཞུང་  
 རྒྱན་གཏན་གནས་པ་མགོན་པོ་གང་གི་དྲིན།  
 ཏེ་མཆོག་ཅོག་གི་ཅང་རྩལ་དཔེན་ཡང་བཅེ་བའི་སྤངས་སྤྱབས་གང་སར་བསྐྱར་ནས་ཁ་བ་ཆང་གི་གཞིས་ཀར་  
 ཅེན་དུས་ཆངས་པ་ཡིན་ཡང་མཚར།  
 མདོར་ན་ཞིག་རལ་ལྷ་ཁང་བསྐྱར་བཞེངས་བར་ན་མཁས་པའི་སྤྱབ་མཐའ་རིས་མེད་གཤོག་རྩལ་དོམ་བཞིན་  
 ལྷིང་སྟོར་རྒྱག་དུས་མགོ་བོ་དུད་དེ་བོད་རྒྱལ་ལོ།།

ཉ་རྒྱལ། 《བད་མེད།》

རབ་དྲུག་ཀོན་པའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ལན་གཅིག་རྟེན་པར་སྲུ་མི་དགའ།  
བྱམས་མེད་བརྟེ་བའི་ཡ་མའི་བྱང་ན་ཡུན་དུ་བསྐྱད་སྐྱར་སྲུ་མི་སྟོ།  
ཐྱི་མར་གང་འགོ་མངོན་དུ་མེད་ན་གཤིན་རྗེའི་མདུན་ན་སྲུ་མི་འཇིགས།  
འོན་ཀྱང་གཅེས་པའི་ལུས་སྟོག་བཏང་དོན་ཞེ་མ་གངས་སྤྱག་ཤེས་ལགས་སམ།

མཁས་ཆོགས་བརྒྱ་ལྷན་པོར་བསྐྱོད་ནས་ཁྱི་ཆན་རྒྱ་པོའི་བཀུ་དུ་བཀོལ།  
 མཁས་མིན་སྟོང་སྒྲག་མཁས་པར་བཅོས་ཤིང་བཤད་ཆད་བདེན་པའི་གནས་སུ་བརྒྱུངས།  
 མཁས་པའི་ཁྱུ་མཆོག་དགྲུང་ན་སྤྱི་བས་ཅི་གསུང་བྱིས་པས་ཡིད་མ་འཇུག །  
 མཁས་ལྷན་རྣམས་པའི་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེད་ཅི་འདྲའི་བ་བདེ་འཆའ་བདེ་ཨང་།

80



ལྷ་སའི་ཀླན་མོས་རོ་བྲག་འབྲགས་ཀྱིན་ཅུ་ངག་མཐོན་པོས་བྱ་ལྷག་འབོད།  
 ལྷ་སའི་བྱི་ལྷོ་མ་བྲག་གིས་རོ་མས་ནས་བྲག་རྒྱད་རུ་མའི་འོག་ལས་འབྱེན།  
 ལྷ་སའི་རོ་པོ་ལ་ཐང་ཆད་དེ་ལྷ་མཐའ་མེད་པའི་རོ་ལ་ཅེ།  
 ལྷ་སའི་རྣམ་ཤེས་བང་འཕྲུབ་ཀྱིད་པས་འཆི་བདག་གཤིན་རྗེའི་ཨང་ཅིས་འཕྲག །

མཆོན་ཆེན་སྒྲོགས་ཀྱིས་གཏོར་ཤུལ་འདི་ན་ལྷགས་རྒྱང་ལྷང་པས་ཐལ་རུལ་འཕྱར།  
 རིན་ཆེན་ཆོ་སྤྲུལ་ཤོར་ཤུལ་འདི་ན་གཤམ་བྱ་བྱ་ཀྱན་ནས་ལྷིང་།  
 འབངས་ཆེན་ལྷ་མ་ཐེབས་ཤུལ་འདི་ན་མགོན་མེད་ལ་བའི་ཅུ་རྒྱད་ལུང་།  
 དར་ཆེན་མེད་རྟགས་པོག་ཤུལ་འདི་ན་དར་དམར་གཤམ་པོ་རྒྱང་གིས་གཡོ།

### དེ་རིང་།

འགའ་རེས་བཅན་པོའི་ལོ་རྒྱུས་བཅད་པས་འགའ་རེས་བྲ་རིང་མེ་མདའ་བཅོམ།  
 འགའ་རེས་འགྲོ་འོང་གཞིས་བདེའི་ལམ་དེད་འགའ་རེ་མཆོན་གྱིས་ཐལ་མོ་བཅད།  
 འགའ་རེས་སྤྱིག་སྤང་དགེ་སྦྱབ་བྱས་པའི་འགའ་རེ་བཅོན་གྱི་སྦྱབ་ཏུ་བཅངས།  
 འགའ་རེས་ཡོད་ཆད་གདུང་བར་བསྐྱེད་ནས་འགའ་རེའི་རྣ་ཆར་འོ་དོད་འབོད།

ལ་ལས་སྦྱ་ལས་མེ་ལྷེ་མཆེད་ཀྱིན་མི་རིགས་ཤིག་གི་ཐོབ་ཐང་འབོད།  
 ལ་ལས་སྦྱོ་སྦྱིང་མདའ་ཁར་གཏོད་བཞིན་མི་རིགས་ཤིག་གི་རིག་གཞུང་འབོད།  
 ལ་ལས་ཞི་ཞིང་བདེ་བར་བསྐྱགས་ཤིང་ལ་ལུང་དམག་དབུང་སྦྱང་གིས་བསྐྱོར།  
 ལ་ལས་རྒྱལ་གཅིས་གཤིན་པོའི་རྣམ་ཤེས་རི་ལྷར་འབྲེན་པའི་ཐབས་ལ་འབད།

སྤྲ་མ་ཞིག་གིས་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམས་ཏེ་ས་ཡ་དུག་གི་བདེན་དོན་བཅད།  
 སྤྲ་མ་ཞིག་གིས་བཅོན་ཁང་འགྲིམས་ནས་ས་ཡ་དུག་གི་སྦྱག་པོ་བྲུང་།  
 སྤྲ་མ་ཞིག་གིས་སྤྲ་མར་བརྩམས་པས་ས་ཡ་དུག་གི་སྦྱིང་ལ་གཤམ།  
 སྤྲ་མ་ཞིག་གི་སྦྱོབ་བྱ་དག་གིས་དམ་ཆོག་རྟོག་ཅ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ།

མ་ལུས་འགྲོ་ལ་བཅེ་བའི་མགོན་པོ་བར་མེད་མཛད་པས་ཕྱོགས་མཐའ་བྲུབ།  
 མ་སྦྱལ་དམངས་ཀྱིས་དང་དུ་བདམས་པའི་ན་གཞོན་མེད་གས་བོད་བྱིད་སྦྱོང་།  
 མ་བསྐྱད་རིང་ནས་བོད་རྒྱལ་ལངས་པའི་མཁུན་ཡངས་བྱུ་ཡི་གཏེང་སྟོབས་འཕྱར།  
 མ་རབས་གོམས་པའི་བྱིམ་མཆོས་རྒྱན་མོའི་རེ་ཐག་ཆད་ཅིང་རང་མཆང་ཤོར།

སང་ཉིན།

མ་ལྷུང་གཟུར་མིག་ནི་ལ་གྲགས་པའི་འཛམ་གླིང་དཔྱོད་ལྡན་དཔང་དུ་བཅུགས།  
 མ་ལྷུང་གངས་ལྗོངས་རྒྱན་ལ་བཞག་ནས་བདེན་པའི་མདའ་ཆེད་འགྲན་དུ་འགྲོ།  
 མ་ཞོར་གནད་ཀྱི་འབེན་ཐོག་ཡིན་བསམ་པའི་མདའ་མོའི་སྐུ་ཁར་སྤངས།  
 མ་ཞུམ་སྒྲིང་རུས་བྲག་ཏུ་བསྐྱེད་ཅིང་འདུན་མའི་སེམས་ཀྱི་ཨམ་གཅིགས་བསྐྱེས།

ལ་རྒྱའི་རྟ་མཆོག་བང་རྩལ་ཆོད་པོར་རྒྱ་ཁམས་ཆོད་པའི་མིག་ལྷགས་བརྒྱངས།  
 ལྷག་བསམ་དར་གྱི་རྒྱ་མདུད་དཀར་པོས་འཛེ་མེད་རྩི་སྒྲིལ་ཆས་བརྒྱན།  
 གངས་སང་དར་ཆ་མཐོན་པོར་ཕུར་ནས་བཙོན་པའི་ལྷག་གིས་འདྲོ་བར་བསྐྱེས།  
 གཉིས་མཐའ་བྲལ་བའི་རྒྱ་ལམ་འགྲིམས་ཏེ་ཞི་བདེ་རྒྱན་པོའི་རྒྱང་རྩིས་དེད།

སྒྲིང་སྟོབས་འབར་བའི་སེམས་གཏམ་དམར་པོ་ཞོར་འཛིན་བྱ་མོའི་རྟ་བར་སྤྲུགས།  
 མཐུན་སྒྲིལ་རྟོག་པས་བཅན་བཀའ་བརྒྱངས་ནས་གདོང་དམར་བཅིངས་པའི་ལྷགས་ཐག་གཏོར།  
 མཛོན་མེད་ཁ་བའི་རོ་དོང་བསྟོགས་ཤིང་འཛིགས་རུང་ཁྲག་གི་རྒྱ་མཆོ་དབྱུང་།  
 གཞིས་བྱེས་རྒྱང་གིས་དཔུང་པ་སྒྲེལ་ཏེ་ལྷན་འཛོམས་ཁ་བའི་མེ་ཏོག་བསྐྱེས།

ལོག་སྒྲུང་རུང་བའི་བྲི་མེད་རིགས་པས་ཆན་རྩལ་སྒྲུབ་པའི་ཡིད་དཔང་བཀྲུག།  
 ས་ཆེན་འཛིན་མ་གཡོ་འགྲུལ་གཏོང་བའི་ཞི་བདེའི་གཏོར་ཆེན་གྱི་འཛིན་མགོན།  
 ཐེབས་གྱུ་དཀར་པོས་མཁའ་ལམ་འགྲིམས་ཏེ་རྩི་མོ་ལ་ཆེ་བརྒྱད་ནས་ཡོང་།  
 དད་ལྡན་འགྲོ་མང་འཛུམ་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་གྱུ་འཛིན་མཐུན་ནས་སྤྲུགས་ཤོག་ཨ།

မြန်မာ့စာပေဆု

ཆེ་དབང་མགོན་པོ། 《རིག་གནས་གསུམ་པ།》།

ཐུམ་ཚེན་ལྷ་ཡི་སྐྱེད་མོས་ཚལ་ལྟར་གྲིང་འདྲིང་ཉིད་ལ་དམ་བཅའ་སྟེ།  
 བུ་མོར་འགྲོགས་པའི་སེམས་འདུན་དོར་ནས་བཙོན་པའི་རྒྱ་པོའི་རྒྱན་ལ་བསྐྱངས།  
 འཛིག་རྟེན་ལུགས་ཀྱི་སྟེ་བྱིད་བྱེད་མ་ཚོམ་རིག་སྐྱུ་རྩལ་དོར་འེ་ནང་།  
 འདུག་པའི་དམ་བཅའ་སྟིང་ལ་བརྟོན་ཏེ་མ་འོངས་མདུན་མ་ལྟར་བྲངས་ཀྱང་།

རྒྱ་ར་འཕགས་མར་གསོལ་འདེབས་བྱེད་དུས་འདྲ་ཁང་ཤར་གྱི་གདན་གཤམ་ན།  
 ལུས་ཕུ་སྒྲིག་མོ་སྟོབ་གཉེར་དོན་དུ་ཡོང་མཁན་གངས་ཀྱིས་མི་ལོང་བས།  
 ཕྱག་འཆོལ་སྐྱ་རྒྱལ་དབྱངས་སུ་གྱུར་ཏེ་འཛོལ་མོའི་སྐད་ལྟར་སྟུན་ཞིང་འདེབས།  
 ཞེ་མདེ་རྒྱལ་རྒྱལ་འགྱུར་བཟང་ཞིང་མཛེས་པའི་ལང་ཆོ་ལྷ་མ་མེར་གསལ།

མ་བཅོས་བྱུང་མིག་ཉག་ཕྱ་མདའ་མོ་ཕོག་ཞོན་དར་མའི་ཞལ་ཁར་གཟུགས།  
 དག་གི་སྒོ་མོར་རྒྱ་གམ་བཀག་དྲུང་བ་སྦྱུ་མ་པོ་སྒྲོག་དུ་སྤྲུག།  
 ཅི་འདྲོད་ཕྱིར་བྱ་མཛོན་པར་མི་གསལ་འཁྲེང་བའི་དོན་རྣམས་གསང་བ་ཅན།  
 དེ་འདྲ་དེ་ནི་བྱུང་མེད་གཤིས་ལྷགས་ཅན་ལས་གཞན་དུ་ཅི།

གནས་ལུགས་དེ་མཐོང་ཡིད་ལ་ངེས་ཏེ་མ་གཞིར་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་སྐབས།  
 ད་ལོ་འཕྱོར་པའི་ནེ་ཏུ་གསེང་ནང་ན་མེ་ཏོག་མང་པོ་འདུག་གོ་ཞེས།  
 ཀུ་རེ་སྐད་ཆ་རྒྱུ་བ་ནས་བཤད་པ་སྤྱི་འཛིན་ལམ་དུ་ལྟང་ལྟང་གསལ།  
 ཅི་འདྲའི་ལང་ཆོའི་གཟི་མདངས་རྒྱས་པའི་ན་ཚུང་བུ་མོ་འཕྱོར་ན་ཡང་།

སྒྲོན་མེད་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་བཟུང་སྟེ་རྩ་རེ་འཕགས་མར་གསོལ་འདེབས་ལ།  
 ཁོ་བོའི་འཇུར་མེད་བྲག་གི་དམ་བཅའ་གཞིམ་གཞིག་བྲལ་བ་ཉིད་ཡིན་ཏེ།  
 སྟོ་བྱར་ཉིད་དུ་ཤར་གྱི་གལ་མགོར་ཡིད་འཕྲོག་བྱ་མའི་གཞུགས་བརྟན་ཞིག །  
 ཤར་བ་དེ་ཡིས་ཁོ་བོའི་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་དེ་ཡང་འཕྲོགས་སང་ལོ།

མ་འབད་ལས་ཤིག་འབྲལ་དུ་བསགས་ཏེ་བྱིར་བྱ་རི་མོ་སྒྲིང་ཁར་བརྟོན།  
 བྲག་འཆལ་སྒྲུ་ནམས་ངག་ནས་འབོད་དེ་ཡིད་ཀྱི་མགོན་པོ་སྟོན་དུ་བཟངས།  
 གལ་གཅིག་གནས་རྟགས་གྲོགས་པོ་ཞིག་ལ་ཁོ་མོ་བྱེད་ཀྱི་ཨེ་ཤེས་ཞེས།  
 རེ་བའི་ནང་སྒྲིང་ཁོང་ལ་བཅོལ་ཏེ་ཡིད་འཕྲོག་བྱ་མའི་ལོ་རྒྱུས་དེས།

དགོད་པའི་ནམ་འཇུར་འཇུག་ཅམ་ངང་ནས་བྱང་གཏམ་སྒྲུ་བ་མི་འདུག་གོ།  
 བྲག་འཆལ་སྒྲུ་ལ་དམིགས་པ་བོར་ནས་རེ་ཞིག་རང་ཉིད་ཏད་དེ་ལུས།  
 ཐོལ་བྱུང་བྱ་པའི་གདུང་བ་ཞིག་གིས་སྟོན་མིག་དལ་གྱིས་འཕངས་པ་ན།  
 ཁོ་མོའི་འགྲན་མེད་མཆར་སྒྲུག་དེ་ནི་བདག་གི་སྒྲུང་ངོར་འདི་ལྟར་ལགས།

ནག་ཤོག་སྒྲུ་ལོ་བྱར་འབྱངས་མཉམ་པའི་རིང་བྱང་བྱང་ཁའི་རྩར་མ་ཁེབས།  
 ཞལ་རས་དཀར་ཞིང་དམར་ལ་ཆགས་པས་སྒྲུ་བའི་ལྟ་མོར་ཚོ་འདི་བ།  
 སྒྲིན་མ་བྱུང་གཉིས་སྒྲུ་ཅལ་པ་ཡིས་ཕེར་གྱིས་འཐེན་པའི་བརྟན་རིས་བཞིན།  
 ལྷ་རྒྱུང་མིག་བྱུང་བྱར་བར་གཡོ་དུས་སྟོད་དུས་སྐར་ཆེན་བཞད་དང་མཆུངས།

སྒྲུ་ཅེ་རིང་པོའི་དབྱིབས་ལེབ་སྟེང་དུ་སྒྲུ་ཁུན་ཐིགས་པའི་གསལ་ཅི་བབས།  
 མཆུ་སྟོན་སྒྲུ་བ་བཀའ་པ་བཞིན་དུ་ཀྱུ་མུ་དེ་ཡི་དམར་མདངས་འཆགས།  
 ཆེམས་སྟེང་མུ་ཉིག་སྒྲུ་བྱར་བརྒྱས་ནས་བྱང་པོའི་ཐགས་བཟང་འཐེན་ལྟར་མཆུངས།  
 ཨེ་མ་སྒྲུ་བའི་ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ནག་ཤོག་དེ་མ་མེད་འདི་འཆར།

བྱང་གི་བྱམ་བཟང་གོས་ཀྱི་སྒྲུབས་ན་ཉིང་ཤགས་སྒྲུབས་ལྟར་ལྷེ་མ་ཞིང་འགྲུལ།  
 ཤ་ཅ་དཀར་ལ་དར་ལྟར་འཇམ་པའི་ཤ་ཆུགས་མངོས་ཆོས་མངོན་དུ་སྒྱུར།  
 ལུས་སྒྲུ་མོ་སྒྲུག་མ་བཞིན་དུ་སྒྲུ་ཅེན་ལྟ་ཡི་དཔལ་མོ་ལགས།  
 རྩ་རེ་སྒྲུ་ནམས་དབྱངས་སྒྲུ་གྱུར་དུས་མཆོ་བྱང་མ་དང་གཉིས་སྒྲུ་མེད།

གཟུགས་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་ཤར་གྱི་གཤམ་དུ་ལྷབ་ལྷབ་གཡོ་བ་མཐོང་ན་ཡང་།  
 རི་དྲགས་མིག་ཅན་མཛེས་བཅས་ལས་ནང་སེམས་བདག་ལ་འཕྱང་མོ་ལྷག །  
 མཛེས་བཅེ་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ས་བོན་ཏིལ་འབྱུང་ཅམ་ཡང་བཏབ་མེད་ལགས།  
 འདྲོད་པའི་གཏམ་གྱི་ཅིང་མོ་འབྲེལ་ཏེ་ནམ་འགྱུར་ཅམ་ཡང་མ་ཁོམ་ལོ།

གདོང་དམར་རིགས་སུ་རྟོགས་པ་ཅམ་ལས་ལྷང་ཆོན་གང་ཡིན་མ་ངེས་ཏེ།  
 ལམས་ཀྱི་ཕོ་རྟོན་ཅིག་ལས་མཆོད་པའི་གཞུང་དྲང་ཨེ་ཡིན་སྟམ་མོ་ལགས།  
 ཨ་མ་དོའི་མ་རྒྱུད་སྤྱིང་ལས་བཅས་པའི་གཅེས་ཕྱག་ཡིན་མིན་ཐེ་ཆོམ་ཅམ།  
 དབུས་པའི་ཨ་ཀོ་འཕྱོར་ལྷན་ཞིག་དྲན་འཁྲུལ་ཡིན་མིན་དོགས་སུ་གནས།

མ་ལན་སློབ་ཆོས་གསུམ་རྗེས་སུ་འདུག་སྟེ་གསང་བསྟགས་དད་མིན་མ་མཐོང་ངོ་།  
 སྤྱབ་བརྒྱུད་གཙུག་ཁྱོར་དྲུང་དུ་བཅར་ཏེ་ཕྱག་ཆེན་ལྷན་མེད་མ་རྟོགས་ལགས།  
 གོང་མ་ནམ་ལྷའི་དབང་ལྷང་ཐོབ་ནས་ཉམས་རྟོགས་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་པས།  
 ཅོང་ཁ་པ་ཡི་བསྟན་ལ་དད་ནས་ལས་འབྲས་བཅི་མིན་མ་རིག་གོ།

ཏི་མ་ལ་ཡི་རི་བོ་བཀྲལ་ཏེ་གསར་དུ་འཕྱོར་མིན་ཅི་ནས་ཤེས།  
 ཆ་བའི་ལྷང་དུ་གཞིས་སུ་ཆགས་པའི་གཅེས་ཕྱག་ཡིན་མིན་སོམ་ཏེ་ཅམ།  
 གསེར་དབུལ་རིན་ཆེན་ཁྱོར་བདག་ཡིན་མིན་དབུལ་ཤོངས་གཤམ་སོགས་ཅི་ལགས་ཤེས།  
 མཛེངས་མ་ཡིན་ནམ་སྤྱན་མོ་གང་ཡིན་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་མི་རྟོགས་པས།

ཁྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་ཁྱེད་ཉིད་ད་ཐེངས་མཐོང་བ་ཅམ།  
 ཁྱེད་ལ་བསྟགས་པའི་སྟན་ངག་ཆོག་གསུམ་སྒྱུ་གུའི་ཅེ་ནས་ཤོར་བ་འདི།  
 ཆོས་དང་མི་མཐུན་སྤྱིམས་དང་འགལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་པ་མ་གོ་སྟེ།  
 དཔེ་དང་བཅས་པའི་སྒྲུབ་པ་འགའ་ཞིག་འདི་ཅུ་བཟང་ཆེ་གསལ་ན་སྟམ།

གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་ས་འཆོ་མ་ཕྱིར་སྒྱུ་རྩལ་ཐབས་ལ་འགྲན་པར་བཞིས།  
 བ་རྒྱ་གརྒྱས་བརྒྱ་གསུམ་སྟེང་དུ་སྟེང་པའི་ཕྱིར་དུ་གཉེན་སྦྱིག་བྱས།  
 མའོ་ཅེ་རྒྱུང་གིས་བརྒྱ་བཞིའི་སྟེང་དུ་དབྱི་ཞིའུ་ཟེར་བ་རྒྱུང་མར་སྤངས།  
 ཏི་ཏི་ལར་ཡང་བརྒྱ་བརྒྱ་གསུམ་སོན་དུས་མཐུན་འདུག་ལས་འདུག་གྲགས་སོ།

ཕྱི་ལོ་མཐའ་ཁྱི་བཅུན་ཕྱིར་དུ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཤོར་བ་གྲངས་མེད་པས།  
 ཕྱི་གར་ཕྱི་ལོ་མཐའ་ཁྱི་མེད་དུ་ཆོས་ཁྱི་མཐའ་བཤེག་པ་ཅི་ནས་བཟོད།  
 རབ་བྱུང་པ་ཆུ་ལ་ཁྱི་མཐའ་དོར་ཏེ་མཐོང་མོ་སྒྲངས་པ་མཐོང་བཞིན་ལགས།  
 ངས་ཀྱང་ཁྱི་ལ་སྒྲུབ་པ་ལམ་ནས་ཆོག་གསུམ་བཟོད་པའི་དགོས་པ་སྟེ།

ཁྱི་ཀྱི་མཐོང་སྒྲུབ་རིན་ཐང་བཟོད་ན་ནམ་སྐུ་བང་མཐོང་དོ་དང་མཉམ།  
 གཞན་ཀྱི་རོ་ལ་ཁོ་བོ་བཞིན་དུ་ཁྱི་ཀྱི་མཐོང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མིན་ཐད།  
 བཤད་ཆོད་དཀའ་བའི་གནས་སུ་ལྷུང་ཡང་མིན་པར་ཐག་གཅོད་སུ་ཡིས་ཀྱས།  
 གང་ཉིད་ལང་ཆོ་སྒྲུབ་སྐུ་མོ་མེད་པ་ཉིད་ལ་ངས་འདི་བྲིས།



—ཡེ་ཤེས་བསམ་གཏན། (རིག་གནས་གསུམ་པ།)

སུམ་ཅེན་དཔལ་ལ་འགྲན་པའི་གྲོང་ཆོ་འདིའི།  
 དཀྱིལ་ན་རྩ་ཆུ་བཞུར་བའི་སྒྲིག་དབྱངས་དང་།  
 སྤྱིད་པའི་རྩ་བ་མ་རིག་ཉོན་མོངས་ཀྱིས།  
 འདུས་བྱ་མི་རྟག་བརྩ་ལ་འབད་དང་མཚུངས།

དུས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་སྤངས་པའི་རྩ་མོ་འདིས།  
 ཆགས་སྤྱོད་སྒྲིག་པས་བཅིངས་པའི་འགྲོ་བ་ལ།  
 གནམ་ལྷགས་སྒྲིག་ལས་འཕགས་པའི་དུང་སྒྲིག་ཡིས།  
 རྒྱུད་མངའ་དབྱངས་ཅན་དག་ལ་ཚོ་ཡང་འདྲི།

ཉོན་མོར་བྱེད་པའི་དབང་ཤེས་འགགས་པ་དང་།  
 མཚན་མོ་མགོན་པོ་དགོད་སྒྲིག་མཁའ་ནས་འཛུམ།  
 བཞད་སྒྲིག་སྒྲིག་དུ་ཤོར་བའི་རྒྱལ་ཆུ་མའི།  
 དགེ་ལེགས་གཞན་དོན་ལས་ལ་ཨེ་མ་མད།

བདེ་སྦྱིད་འཆོ་བ་གསར་པའི་ཞིང་ཁ་ནས།  
 ལང་ཆོ་དར་ལ་བབ་པའི་ལྷང་མདོག་རེ།  
 རྟག་དུ་བཅེ་བས་བསྐྱངས་པའི་རྒྱལ་ཆུ་མས།  
 འཛིག་རྟེན་ཨ་མའི་བྱམས་བཅེ་དམན་སར་འགོད།

ཆུ་སྒྲ་བརྒྱ་ཕྱག་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱང་། །  
 ཟླ་བའི་ཨ་མའི་རུམ་ལ་འདྲོམས་དགོས་མོད། །  
 སྒྲི་དགུ་ཕན་བདེའི་ལས་ལ་ལྷུར་བྱངས་ཀྱིས། །  
 ལ་ལྷུང་ཁྱི་མ་འབྱམ་ལ་འཐབ་ཚོད་བསྟེན། །

ཉག་ཏུ་བདེ་བར་སེམས་པའི་སེམས་ཅན་དང་། །  
 སྒྲི་ལྷུང་འབྲས་ལྡན་བྱ་མོ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོག་།  
 ཐམས་ཅད་ཁྱེད་ལ་བསྟེན་པའི་རང་ཚུལ་འདི། །  
 ཅེ་མོས་ཅེ་བར་བསྟེན་པའི་རྗེས་སུ་འགོ། །

སྲིད་པའི་མཛེས་པ་མ་ལུས་སྤྱད་པ་བཞིན། །  
 འདིག་རྟེན་སྒྲི་དགུ་ཀྱན་གྱི་སྟོག་པའི་ཉམས། །  
 བྱེད་པོ་རྒྱལ་ཆུ་མ་ཡི་ཀྱན་རྟོག་གིས། །  
 ལྷ་ཡི་བྱ་མོ་སྟོང་ལ་བྱག་རྩ་སྦྱིན། །

ལྷ་མེད་དྲངས་གཙང་ལྡན་པའི་འགོ་བའི་གཤིས། །  
 ལྷག་བསམ་ཕྱོགས་སུ་བྲལ་བའི་རྒྱལ་ཆུ་མའི། །  
 དྲངས་གཙང་མངའ་ལས་འཁྱུངས་པའི་དན་རྟགས་སུ། །  
 ཟབ་མོ་ལྷ་བའི་རྣམ་གཞག་འཁྱུངས་པས་སོ། །

འདིགས་རུང་གཡང་གཟར་བྲག་ལས་རྒྱ་མོད་པའི། །  
 རྩ་ཆུ་བའི་མ་ཁྱེད་ཀྱི་དཔའ་རར་གྱིས། །  
 སྒྲི་ལྡན་འགོ་བའི་སྒྲིང་སྟོབས་མེ་སྤར་བས། །  
 སྟོབས་ལྡན་ཁྱབ་འཁྱུག་སྒྲིང་ལ་འདིགས་པ་སྟེར། །

ཞི་བདེའི་སྒྲ་མའི་མཛད་པ་དང་མཚུངས་པའི། །  
 བམ་ཡང་སྒྲི་དགུའི་ཕྱོགས་ལ་སྟོང་ཀྱར་བས། །  
 སེམས་ཅན་དོན་མཛད་མཁན་ལ་དགའ་བ་པོ། །  
 རྒྱ་ཐུབ་པའི་ཡིད་ལ་བདེ་བ་བྱིན། །





# ལལ།༠།༥།

—འབྲི་ཁྱ་སྒྲུབ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།(མཚམས་སྒྲུབ།)

དཀར་དཀར་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་གདོང་དམར་གྱི་ཕ་ས།  
 སྒྲོ་སྒྲོ་ཡིད་སེམས་སྒྲོ་བའི་དུས་སྐབས་འདིའི་ནང་དུ།  
 འཆུབ་འཆུབ་རྒྱང་ནག་འཆུབ་མའི་ཐུན་པ་ཡིས་སྒྲིབ་དུས།  
 དབང་དབང་མི་རིགས་འདི་ཡི་ལས་དབང་གི་ཆེད་དུ།  
 ཚོད་ཚོད་སྒྲུན་ཟླ་ཡོངས་ཀྱིས་བདེན་དོན་ལ་ཚོད་སྐབས།  
 འགོ་འགོ་དུད་འགོའི་ཆོགས་གྱི་དམར་པོ་ཡི་གཞུང་གིས།  
 མེད་མེད་ཡང་སྤྱིང་མེད་ཀྱི་མ་ཚམ་མེད་པས།  
 དཔྱག་དཔྱག་སྒྲུན་ཟླའི་ལས་དབང་ཁྲག་བཞིན་དུ་དཔྱགས་སོང་།  
 འབྲམ་འབྲམ་ས་མཐར་འབྲམ་པའི་གདོང་དམར་པའི་རྒྱུད་ང་།  
 དྲངས་དྲངས་སེམས་པ་དྲངས་བའི་དུས་སྐབས་ཤིག་དཔེན་པའི།  
 མནར་མནར་སྒྲོ་གདུང་ནང་དུ་ལོ་ཟླ་ཞིག་འདའ་སྐབས།  
 བསྐྱར་བསྐྱར་ཡང་བསྐྱར་ཐོས་པའི་དཔའ་པོ་ཡི་ཁྱུ་ཆོས།  
 འཛིགས་འཛིགས་ཞུམ་པ་མེད་པའི་རང་ལུས་གྱི་མཚོད་པ།  
 འཕྱོ་འཕྱོ་དམར་པོའི་མེ་རླབས་དགྲང་སྒྲོན་དུ་འཕྱོ་ནས།  
 བྱེར་བྱེར་བདེན་དོན་བྱེར་ནས་བྱི་མ་ཅུ་གཤེགས་སྐབས།  
 མགོན་མགོན་འགོ་བའི་མགོན་པོས་སྒྲུན་ཆབ་ཡང་བསེལ་བ།  
 མཐོང་མཐོང་མིག་གིས་བཅོས་མིན་མ་ལེར་རང་མཐོང་དུས།

91

## སེམས་འདུན་གྱི་རེ་བ།

—འབྲི་རུ་ཆོས་ལུན་བཟང་པོ། (མཚམས་སྟོན།)

བོད་མིའི་བདེ་སྤྱད་སེམས་པའི་སྦྱོར་མཆོག་དང་།  
ལ་རྒྱའི་དྲང་སེམས་མངོན་པའི་དཔལ་ཆོད་ཀྱིས།  
བདེ་སྤྱད་དབྱངས་སུ་གྱུར་བའི་མི་རིགས་འདིའི།  
འགན་བཅུ་ཞི་བདེའི་ལམ་སྟེ་སྦོལ་དུས་དགའ།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པང་བར་ན་རྒྱུ་ཆོས།  
རང་སྐད་སྤྱང་འདོད་མེད་པའི་ནམ་འགྱུར་དང་།  
གས་ཆག་འགྲོ་བར་འགན་འཁུར་མེད་པ་ཡི།  
ངང་རྒྱལ་མཐོང་དུས་བདག་སེམས་ཡིད་རེ་སྟོ།

འོན་ཀྱང་ཁ་བའི་ཞིང་གི་དཔལ་ཆོད་འགས།  
ལ་རྒྱའི་ཁུར་རྒྱུར་བསྐྱེད་ས་ནས་བདེན་དོན་བཅད།  
ཆ་ལྷགས་གོམས་སྟོལ་སྟོང་བའི་བསྐྱགས་གཏམ་དེས།  
བདག་སེམས་རོལ་བས་པརྫོའི་ཟུ་འབྲུ་འཛུལ།

རང་ཁྱིམ་གྱི་བཞི་སྟོང་བའི་སྟོབས་པ་དང་།  
ཤ་ཁྲག་རྒྱས་གསུམ་དོར་བའི་སྟོང་སྟོབས་ཅན།  
རྒྱལ་གཅིས་དཔལ་བོ་འདི་དག་གི་མཐའི་བར།  
ལྷན་མེད་སྟོང་གི་དཀྱིལ་ནས་བསྟོད་སྟེ་འབྲུལ།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ལྷན་པོ་འབྱེང་བའི་དབྱིད།  
 ཞིབ་དེ་མཆོ་མོ་འབྱེད་པ་ཁ་བའི་ཞིང་།  
 གཏུམ་བཅན་དམར་པོའི་དབྱུང་གིས་སྟན་པས་བསྐྱིབས།  
 མཆོག་གསུམ་སྤྱགས་རྗེའི་ཉི་གཞོན་མེད་དམ་ཅི།

ཆོལ་ཁའི་འཐེན་འབྱེར་བྱས་པས་རྒྱལ་ཁབ་ཤོར།  
 ཆོས་བརྒྱད་འགྲན་སེམས་བྱས་པས་འཐོབ་བྱ་ཡལ།  
 སྤྱི་གཡའ་འཛིགས་པའི་རོ་ལང་ནག་པོ་འདི།  
 བ་རོལ་བས་མཐའ་ཞིག་ལ་འབྱུང་ན་སྟུམ།

བཀའ་ངེན་མཚུངས་སྒྲ་མེད་པའི་པ་མ་བྱུང་།  
 རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་སྟོལ་བའི་དགེ་བའི་བཤེས།  
 འདི་ཕྱིའི་ཐར་ལམ་འཛིན་པའི་སྒྲ་མ་སྟེ།  
 དབང་མེད་སྦྱར་འདེབས་བརྒྱག་པ་ལན་གཅིག་མིན།

ཁ་བའི་མདངས་ལས་འཕོས་པའི་ལྷགས་བཟང་ནམས།  
 སྤྱིད་མཐའི་བར་དུ་འབྱེད་པའི་སྤྱིང་སྟོབས་ཤོག  
 རང་རིགས་གཞོན་ཅུའི་སྟོལ་མ་གོམས་ན།  
 རིག་གཞུང་འཛིན་པར་སྤྱི་འདི་ཅ་ཅོ་ཅམ།

ཁ་མཐུན་སེམས་མཐུན་སྦྱད་པས་མདུད་པ་བསྐྱིལ།  
 ཁ་གཡེང་མིག་གཡེང་མེད་པ་སྟོབ་སྦྱང་མཛོད།  
 ཁ་བཤད་དོན་ལ་གནས་པའི་བྱང་གཏམ་སྟོས།  
 ཁ་བའི་སྦྱངས་ལ་ཕྱར་འཛོམས་སྟོན་འདུན་ལྷ།

གངས་རྒྱ་སྟོན་མོའི་གཟི་མདངས་རྒྱས་པའི་ཁར།  
 ཉམ་རྒྱུང་ཆེ་སྟོག་གདོན་གྱིས་མ་སྤྱགས་པར།  
 མདོར་ན་སྤྱག་རོན་དཀར་པོས་གང་བ་ཞིག  
 ཁ་བའི་སྤྱགས་ཀྱི་འདུན་པ་འདི་ག་ཅམ།

စာသင်တန်းအတွက် အသုံးပြုရန်

—སྒྲུབ་བསྟན་འཛིན་བཀའ་ཤིས། (མཐར་ཕྱིན་སྒྲོབ་མ།)

ཐག་ཐིམ་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་བཅུ་པ།

གངས་ཅིའི་མུ་ཁྱུང་དོ་གཤམ་དཀར་པོའི་མགུལ་རྒྱན་འོད་སྒྲུང་བསིལ་སྒྲེང་ས་སྒྲེག་མའི་མཐའ་ནས་འབྱུང།  
 མུ་ཁྱུང་ལ་མཐན་པོས་ཕེར་མཚོན་མིན་ཡང་གསེར་ཁྱུང་ཕྱག་ལྷར་རབ་ཡངས་སྤྱོད་དཀྱིལ་འཁོར་ནས།  
 སྤྱོད་དགའི་མིག་གི་རྒྱན་དུ་སྤྱར་པའི་སྤྱ་འཛིན་རི་བོ་དགུང་སྤོན་དབྱིངས་ནས་མངོན་པར་བརྟེན།  
 ཁྱོད་ཀྱི་བྱུང་རབས་མེ་ལོང་ངོས་ན་གདོང་དུག་སྒྲིང་སྒྲིབས་མངོན་པར་གསལ་ལ་ཨེ་མ་ཅད།

བཅན་པོའི་སྟོབས་འཕྲོར་ཚུགས་རིས་ཅིག་ཅར་བཞུད་པས་ས་ཆེན་བསྐྱེམས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།  
 ཆེག་སྒྲིལ་སྟོབས་ལྷགས་མེ་ཆེན་སྤར་བས་བཅོད་དགའི་ཆ་ཟེར་སུམ་ཉིས་དཀྲིལ་འཁོར་བསྐྱེགས་རབས་ཡོད།  
 ཉ་དམག་ཕྱི་གི་ཐལ་རྒྱུད་དལ་པོས་ཉི་ལྔའི་འོད་ཀྱང་མོག་པོར་བསྐྱར་བའི་རྟོགས་བརྗོད་ཡོད།  
 སུམ་ཆེན་གྲོང་གི་མངའ་ཐང་ལ་ཡང་འདི་ལྟར་མཆིས་ཞེས་དན་རྟགས་བྱང་རབས་མ་མཐོང་ལགས།

གཞན་པོ་སེམས་ཀྱི་གཡེང་དམ་རིམ་འོ་དོ་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱེས་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་རྩལ་བྲག་ལས།  
དབྱངས་གསལ་མོ་བཞི་ཡུམ་རྒྱུད་བརྒྱུར་ཏེ་ཟབ་མོའི་ལྷ་བ་སྤྱིགས་བཅའ་རིམ་གཏོས་ལྷུང་བཞེངས།  
མདོར་ན་བཅུ་ཡུག་རིག་གནས་འོད་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་པའི་བླ་སྟོན་རྒྱལ་ཁབ་མཆོར་སྟག་འབར།  
རེ་ཞིག་དར་ལ་རེ་ཞིག་རྒྱད་པ་འདིག་ཏེ་ཆོས་ཉིད་བདེན་གྱུ་ལྟར་ལ་བསྟོན་ཏེ་ཅི།

གདོང་བྱུག་དཔུང་ཆོག་ས་ཀྱི་སྒྲང་བརྟན་གསོན་པོ།    ལམ་གོང་ས་བསྟན་འདིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག

སྒྱུགས་མ་ལུ་བདེའི་སྒྱེ་འགྲེའི་སྒྱག་བསྐལ་ཞི་བར་བསྐྱོལ་ཕྱིར་བྱམས་བཅའི་སྒྱགས་བརྒྱད་ཉེར་གཏམས་ཏེ།  
བཟང་བུའི་བྱེ་སྟོང་སྟོན་གྱི་སྒྱགས་སྟོན་དུ་ཐག་དཀར་པོས་གངས་ཅན་མགོན་དུ་མཆམས་སྐྱར་ཞིང་།  
ཡིད་འོང་བྱེད་སྐྱུ་ལྟག་ཕྱིར་བ་མགྲུལ་རྒྱན་སྐྱེས་ཤིང་མི་རྒྱལ་ཞབས་རྗེས་གངས་ཁྲོད་བཞག  
གངས་རིའི་ལས་དབང་སྒྱགས་སུ་འཁྱུངས་ཤིང་སྒྱགས་རྗེས་མ་སྟོད་འཇུ་མ་བེར་འཕེལ་ལ་ཞེ་མ་རྒྱད།

གར་གྱི་གཡོ་སྐྱེའི་དུག་གི་མདང་མོས་ཡར་ཆ་འཕྱི་གསུམ་ཁག་མཆོར་བསྐྱར་བའི་ཅ་རྒྱལ་དང་།  
འདིགས་སྐྱུ་རུང་བའི་སྐྱོགས་ཆེན་མདེུས་ལྷ་འདྲིན་གཏོར་བའི་བགང་བྱའི་ལེུ་རེ་རེའི་ཁྲིང་།  
གང་གི་ཁབས་རྩེས་གཟི་འོད་རེ་ནས་སྐྱག་བསྐྱུ་སྐྱག་ཆེན་ཟིལ་གྱིས་བཙོམ་ཁིང་དགྲ་ལ་ནི།  
བཟོད་པའི་སྒྲིང་སྒྲིབས་མདུང་ཅེ་གཏད་དེ་ཞི་མོལ་གསེར་གྱི་ཕྱི་བས་སྒྲིང་འཁོར་ལོ་སྐྱག་གིས་བཏེགས་།

བདེན་པའི་སྣང་བརྟན་མངོན་སུམ་མངལ་ཕྱིར་འཆོ་མེད་ལམ་གྱི་སྒྲ་ཐག་ཅི་ནའི་ཚུགས་སུ་འཐེན།།  
གངས་ཅན་རིགས་ལ་སྤྱོད་པར་བསྐྱབ་ཕྱིར་མང་གཅོད་དབྱིད་དཔལ་མཆར་སྤྱད་དབྱར་གྱི་ཚུགས་ཀྱིས་ཀྱེས།།  
ཞི་བདེ་དབྱར་གྱི་རྩ་ཆེན་བརྒྱུད་སྤྱིར་སྤྱོད་སྤྱུགས་ཀྱི་ཀྱན་གསལ་དབྱིངས་ནས་སྤང་ཆར་འདོ།།  
ས་ཆེན་ཡངས་པའི་གསོས་སུ་གྱུར་ནས་གཡུར་བའི་འབྲས་བུའི་གཟེངས་ཉགས་འོད་སྣང་ཚུགས་བརྒྱར་བྱ།།

དུས་ཀྱི་ཅང་ཤེས་སྒྲུལ་མཆོང་རྒྱལ་གྱང་གཞན་པན་སྒྲུག་གིས་ཟིལ་གྱིས་མནན་ལ་ཞི་བར་བསྐྱབ།  
གངས་ལྗོངས་རང་དབང་བ་དན་དཀར་པོ་སྲིད་ཅེར་བསྐྱེད་ཕྱིར་གངས་གཞོན་དཔུང་ལ་སློ་སྤྲོས་སྟེར།  
སྲིད་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་ཉིན་བྱེད་འོད་སྤང་དྲགས་པ་ཞིག་གིས་རེ་ཞིག་བསྐྱས་པའི་ཚུལ་མཛད་གྱང་།  
ཉིད་ཀྱི་སྤྱགས་བརྒྱད་གངས་ཁོད་འཕྲིམས་པས་ཁ་བའི་ལས་དབང་སྟིང་ནས་ནམ་ཡང་པོར་མི་སྲིད།

མཁུན་རབ་པར་མཐར་མེན་པའི་མ་ཏ་པ་རྟེན་ཆེན་པོ། ཟམ་གདོང་ལྷོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་མཆོག།

དག་སྒྲིང་དཀྲུག་མའི་བརྒྱལ་བྱགས་འཛིན་ཞིང་ཁུམ་མེད་སྤིང་སྟོབས་མཁའ་རྩོད་བཅན་པོ་དགྲུང་དུ་བཅེགས།  
གནའ་དེང་ཤེས་བྱའི་སྤྲུག་ཆེན་འཐེབས་པའི་གངས་ཕྱག་ནམས་ལ་མཁྱེན་རབ་སྒྲུབ་པའི་འོད་སྤྲུང་འབྱེད།  
བྲག་སྤོན་རིགས་ཀྱི་མཐུན་ལམ་བསམ་བཞིན་འདེགས་དགའི་ཁུར་ཆེན་སྤྲུག་གིས་བཏེགས་པའི་སྤྲུག་བསམ་འབད།  
ལ་རྒྱལ་བའི་གསུང་གི་བདུད་ཅི་བརྒྱུང་ལ་འཕྲུལ་མཛེངས་དཔྱོད་ཤེས་མཆར་སྤྲུག་རྒྱས་ལ་ཨེ་མ་ཅད།

རིགས་པའི་ནོར་གྱིས་ཡོངས་སུ་ཤོངས་ཤིང་འདོད་རུ་ཞགས་སྒྲིང་དུ་འཛངས་པར་མ་ཆོར་བར།  
བསམ་མེད་བྱིས་པའི་ངང་ཚུལ་འདྲིན་པའི་སྤང་སྦྱོང་སྒྲུབ་པའི་ཉེད་ཀྱི་སྒྲུབ་མཐོ་འཛམས་ཀྱང་།  
བདེན་པའི་རལ་གྱི་མོ་ཁ་སྤངས་ཏེ་རིགས་མཐུན་ལས་དབང་གིས་པའི་ཅེ་མོའི་རྒྱ་དུ་བཞོད།  
རིགས་པའི་གད་རྒྱུངས་སྒྲུབ་ཆེན་འབྲིན་ཆེ་ཤར་གྱི་ཅེ་སྤང་སྦྱོང་དན་བྱག་ཅ་རྒྱུང་ལ་ཤོར།

ཐུན་ཉེད་སྒྲིང་གི་འཕར་ལྡོམ་འཁྱུར་བས་ཁྲག་ཅ་སྒྲེམ་ལ་སྤྲུམ་རྟོགས་པའི་འཆོ་བྱེད་ལགས།  
ཐུན་ཉེད་སྒྲིང་ཅ་སྒྲིན་འབྲུས་བཅོས་པས་འགྲེལ་ལ་ཁད་དུས་ཞབས་ནས་འདེགས་པའི་དཔའ་བོ་མཆོག་  
ཐུན་ཉེད་རིག་གནས་དབྱིད་དཔལ་གཞོན་ནུའི་ལང་ཆོ་རྒྱས་ཕྱིར་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་སྤང་ཆར་པའ།  
ཐུན་ཉེད་བྱང་རབས་མཆོ་མོའི་སྤང་ན་ཁྱིད་ཉེད་དུང་ལྷའི་འོད་སྤང་དཀར་པོ་རྟག་དུ་འབར།

### དཔྱ་ལྷེ་ཐེལ་གྱིས་ནོན་པའི་སེའྲི་དཀར་མོ། སྤྱད་སྦྱོང་སྒྲུབ་བཟང་སེའྲི།

ཉམ་རྒྱུང་ཁྱིམ་གཞིས་མངལ་ལས་བྱུང་དེ་བ་ཕྱགས་གཅིག་གི་རིན་པས་བསྐྱུན་པའི་ལམ་ཆེན་ཐོག་  
ངལ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་ཐོད་དུ་བསུས་ཏེ་མདུན་སྦྱོང་གོམ་པའི་གཡུ་འབྲུག་སྒྲུབ་ཆེན་ཉམས་མ་ཁྱོང་།  
ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་པ་མའི་ཁ་ཏ་སྒྲིང་དབྲུས་བསྒྲོམས་ཏེ་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་མཆོའི་སྒྲོ་འཕར་གཏོར།  
ཁབ་ལེན་རྩོམ་ལས་ཕྱགས་བྱེ་ལ་བཞིན་དེང་རབས་རིག་གནས་གཏོར་ཁ་འབྲེད་ལ་ཞེ་མ་ཆད།

འདབ་དུག་ཁ་བའི་སྒྲོ་གར་གཏམ་རྒྱུད་དང་བདེན་དུལ་དཀར་མེ་ལོང་ཁྱོད་ནས་གཞལ་ཕྱིར་དུ།  
ཀུན་སྒྲོམས་ཁྲིམས་ཀྱི་འོ་མའི་རྒྱ་གཏོར་ནམ་པར་བརྟུང་བས་སྤྲུམ་རིས་ཁ་བའི་སྤྲོངས་སུ་འཕྱོ།  
སྤང་དཀར་ཅམ་པའི་རོ་བརྒྱུད་མངར་མོར་དུངས་ཞེན་སེམས་ཀྱི་འདབ་བརྒྱའི་མེ་ཏོག་བཞད་ཕྱིར་དུ།  
སྒྲིང་སྒྲོབས་མེ་ལྷའི་འོད་ཀྱིས་བསྐྱུར་བའི་ཕྱགས་འདུན་དབྱར་སྤྲོངས་ལམ་ཆེན་སྒྲེགས་ལ་འབྲུམས་མ་ཁྱོང་།

གཅིག་དུ་བསྒྲིལ་བའི་ཆོལ་གསུམ་སྤྱན་གྱིས་རེ་བའི་དར་དཀར་ཉིད་ལ་འཐེན་པའི་ཕྱི་ཉིན་ནས།  
མི་རབས་གོང་མའི་རྩལ་རྒྱས་བཞེངས་པའི་གཞིས་བྱས་སྤྱན་ལྷའི་ཁྲིམས་མཐུན་ཡུལ་གྱི་སྤྱད་གཞུང་གི།  
བདག་དབང་གསེར་གྱི་ཕྱག་ཐམ་བསྐྱུལ་ཏེ་གངས་གཞོན་དཔུང་གི་ཅུ་འདེན་དཔའ་བོ་ཉིད་བསྐྱུར་བས།  
ཁུ་མེད་མདུན་བསྐྱོད་སྒྲོབས་བ་སྤྱད་དང་ཆོལ་གསུམ་སྤྱན་གྱི་ཆིག་སྒྲིལ་སྒྲོབས་ཕྱགས་འདིར་ཡོད་དོ།

ཞེས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༡ ཉིན་སྤང་བསྐྱུན་འདྲིན་བཟླ་ཤིས་ཀྱིས་སྤྱར་བའོ།



# གཟེབ་ཏུ་ཚུད་པའི་སེམས་པ།

—སྒྲེ་དགོ་ཀམ་ནམ་དག (རིག་གནས་དང་པོ།)

འདིགས་སྒྲག་མེད་པའི་བྲག་ཐེམ་གྱི་ན་བ་མ་བྲ།  
 ཐོབ་ཤོར་མེད་པའི་མཆོ་ཁའི་ངང་བ་པོ་མོ།  
 རེ་དོགས་མེད་པའི་ཆེད་རའི་བྱིས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་།  
 བསམ་ཞིང་བསམས་ན་ཅི་འདྲའི་སྒྲིད་པ་ལ་ཨང་།

གངས་རི་ཡི་ལས་དབང་དྲན་ཤེས་པ་ནས་  
 བདག་གི་སེམས་པའི་རང་དབང་ཤོར།  
 གངས་རི་ཡི་དར་རྒྱུད་དོ་ཤེས་ནས།  
 བདག་གི་སེམས་པ་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱུ་བཞིན་གཟེབ་ཏུ་ཚུད།  
 བདག་གི་སེམས་པ། ཁེར་འགྲོས་གྱི་ལྷ་བ་དེ་ཡིན་ན།  
 མཐོན་མཐོང་གི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་བག་ཐེབས་གྱིས་རྒྱ།  
 བདག་གི་སེམས་པ། རྟོག་མེད་གྱི་བྱིས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་ཡིན་ན།  
 ཆེད་ར་སྒོར་མོ་དེར། ཏུ་བ་དང་དགོད་བཞིན་ཆེད་མོར་གཡེང་།  
 ད་ཏུང་། བྲག་ཐེམ་གྱི་ན་བ་མ་བྲ།  
 མཆོ་དོགས་གྱི་ངང་བ་པོ་མོ།

ཅི་འདྲའི་སྒྲིང་འཇགས་གྱིས་འཆོ་ཨང་.....།

འབྲོང་གཡག་དར་མའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་དང་།

སྒྲག་ཞོད་རོག་པོའི་འཕུར་རྩལ་ལའང་བདག་རྒྱན་ཏུ་སྒྲོན་པ་

འཆོར།

གཟེབ་ཏུ་འདི་འཕག་འཆག་གིས་གཏོར་ཞེ་བྱབ་ལ་འབད་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།

སྒྲིང་འཇགས་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་མི་ལམ་ལ་བཅོལ་རྟེ།

གཟེབ་ཏུ་འདི་བཅོལ་ཆགས་པས་འཐོར་ཞིག་ཏུ་མ་སོང་བར་སྒྲག་དགོས་པ་ཡིན།

གཏན་ཏུ་འདི་ལྟར་.....།

# སྒྲུབ་ཀྱི་འཕུན་སྒྲུབ།

—དཔལ་གྱང་ལྷ་བ། (རིག་གནས་གཉིས་པ།)

ས་གཞི་འགྲུལ་ཤིག་ཤིག་དང  
ཆུ་བོ་ཤར་ཤར་དུ་འབབ་པ་རེད་མོད  
འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་སྒྲུགས་འདུན་ནི  
ཡམ་ཡམ་དང་བྱམ་བྱམ་བྱེད་ཀྱིན་བཟི་དོན་ཅི  
ངར་འཛིན་གྱི་སྒྲིན་ནག་ལང་ལོང་ངང་གཡོ་བ་དང  
སྒྲུག་རུམ་སྒྲུང་ཆར་གྱིས་མགོ་བོ་འཕྱོམ་འཕྱོམ་ངང་བཟི་འདུག་པས  
སྒྲུན་སེལ་གྱི་སྒྲོན་མེ་བསེལ་ལྡན་དུ་འཆར་རྒྱུའི་རེ་བ་རུང་སྤྲ་ཅམ་གདའ

འབྲུང་བའི་ཆ་སྒྲུབས་དྲག་དུ་འཕྱར་ཞིང  
ན་གཞོན་ཚོའི་སྤྱིང་ཁྱེད་དང་བྱངས་ཁྱེད  
ད་དུང་རིགས་རྒྱད་སྟེལ་བའི་ཁྱེད་ཁྱེད་དོད་མོ་ཡང་དུག་སྒྲུང་ལ་དབང་བས

ཁ་བའི་ན་གཞོན་གྱི་ལང་ཆོ་ནི  
དུག་སྒྲུངས་སོག་པའི་མེ་ཉོག་བཞིན་འཆོ་ཐབས་བྲལ  
གངས་སྒྲུག་ན་གཞོན་ཚོའི་སྒྲུགས་འདུན་ཡང  
སྒྲོག་དམར་ཤིག་ཤིག་འཕྱུག་པ་ལྟར་མཐོང་བས

མ་འོངས་པ  
རེ་འདུན  
ལ་རྒྱ  
སྒྲུགས་བསམ  
ད་དུང་སྤྱིང་སྟེལ་སོགས་.....

# ཆེམ་ཆེམ་ལྟོ་ལྟོ།

—སྒྲུབ་པའི་ལོ་གསུམ་གསུམ།

མཚན་མོ་ཞིག་ལ། ང་དང་ཁྱོད།  
 རྒྱུ་འཇགས་ཀྱི་རྩ་ཐང་ལྟེང་དུ་ཆས། འཇགས་ལ་འཆད་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ལ།  
 ཆེས་ཐོག་མར་ཐུག་པའང་མིན། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཁོང་གི་བཅེ་དུང་ངོ་མ་དེ་ཕྱིར་མི་མངོན་པས།  
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཅེར་ནས་སྟོད་མཁན་དེ་འཇགས་རེད་ལ།  
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཆིག་ལམ་རྒྱག་མཁན་དེ་ཡང་འཇགས་རེད།

ཡུད་ཅམ་མ་འགོར་བར། བླ་མ་མཁའ་དབྱུང་ན།  
 དཀར་ཞིང་དྲངས་པའི་བསེལ་ཟེར་ཅན་གྱི་འོད་སྒྲུང་འཕྲོས་བྱུང་།  
 དེ་ལྟ་བུའི་ཆེས་དམིགས་བསལ་གྱི་མཚན་མོ་དེར། འཇར་ཆོན་གྱི་དབྱུང་ན་ཟླ་བ་ཉ་ཅང་མངོས།  
 མངོས་པ་དེ་ལ། ལྟ་བཞིན། ལྟ་བཞིན། སེམས་ནང་ལ་དྲན་སྒྲུང་སྒྲུ་ཆོགས་ཀྱི་བསྟོད་སྒྱུ་ལེན་པར་ཐལ།  
 ཡར་ངོའི་ཟླ་བ་ལ་སྒྲེ་བོ་མ་ཟད། སྒྲུ་མི་ཤེས་པའི་འཇར་ཆོན་གྱིས་ཀྱང་.....དེ་ལ་དགའ།  
 དགའ་བྲགས་ཏེ། གཞན་ལ་ཤོར་ཡོང་བསམ་པ་ཡིན་ནམ།

གང་ལྟར། དམག་དཔོན་བཞིན་མཐའ་སྒྲོར་ནས་འདུག་ཡིན་ཡང་།  
 ངོ་མ་བདག་ནི་ཟླ་བ་ལ་དགའ་ཞིང་། ཟླ་བ་ལ་དུང་། གང་ལྟར། ཅི་བྱ་མི་འདུག  
 དེ་ནས། མོ་བྱར་དུ་སྒྲིན་ནག་ཞིག་གིས་ཤིན་ཏུ་མངོས་པའི་ཟླ་བ་དེ་ཡོངས་སུ་སྒྱུབ་དུས།  
 སེམས་པ་སྒྲིག་དུང་ཞིག་གིས་མནར་ཏེ།  
 ཁྱོད་དང་ལས་དབང་རྫོགས་སོང་བའི་པ་དེའང་དྲན་འོང་།

འོན་ཏེ། བདག་ལ་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ལང་ཆོད་མེད་ཀྱང་། བདག་ལ་ཡོད་པ་ནི་གཞལ་དུ་མེད་པའི་བྲང་  
 རྒྱུས་ཡིན། ཟླ་བ་ལགས། ཡིད་ཆེས་བྱོས།  
 སང་ཉིན་གྱི་མཚན་མོ་དེར། ཉག་ཏུ་སྒྱུག་ངེས་ལ།  
 ཁྱོད་དང་འབྲལ་མི་ཡོད་པ་དེ་བདག་རེད། ཟླ་བ་ལགས།

# ཤིང་གི་བྱ་མོ་ཞིག་ལ།

དགོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན།

འདིག་རྟེན་ནི་ཐོབ་ཤོར་གྱི་གཡུལ་ས་ཞིག་ཡིན་ཆོག  
 དེས་ན་.....ང་ལ་ཅི་ཞིག་ཐོབ་ཡོད  
 ངས་ཅི་ཞིག་ཤོར་བྱིན།  
 ཉ་ཅང་ཐག་རིང་ཐག་རིང་ན་ཕྱིན་འདྲའི་སེམས་པ་རྩོད་མོས་རང་བྱུང་གི་བསྐྱེད་ལ་དལ་གྱིས་འབྱུང།  
 ལྷ་ཆོག་གས་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་བཞིག་ས་པའི་ལག་པ་དམར་པོས་བྱང་གཞུང་དུ་བསྐྱབས།  
 ང་ལ་ཅི་ཞིག་.....ངའི་གང་ཞིག  
 མ་.....མའི་རིགས་གྱི་གཏེར་མཛོད་ནི་འདི་ཅམ་ཞིག  
 རང་བྱུང་དང་མི་ལས  
 འགྲན་ཆོད་དང་རྒྱལ་པམ་འབྱུང་བར་བཤད།  
 འོ་ན། འོ་ན།  
 བྱི་ཁྱ་ལ་རྒྱ་ལ་ཕྱུག་པའི་ཁྲག་  
 བཅུད་དུ་སྒྲོམ་ནས་འཆར་བའི་ནམ་ཐར་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།  
 འདི་ནི་བདག་སེམས་གྱི་བྱེ་ཐང་ལ་འཁྱར་ཡོང་བའི་རྩ་མོང་གི་དྲིལ་སྒྲུ་སྟེ།  
 ལྷ་ལ་འདེབས་མེད་པའི་དྲིལ་སྒྲུ་སྟེ།  
 ལྷ་ཆང་གི་བཟེ་ཁས་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ་ཤེས་དུས  
 ང་བཟེ་འདུག ལྷ་ལ་ཉེ་མ།  
 ལྷ་དུག་ལྷ་བྱའི་དུ་རྒྱུ་རེ་རེ་སེམས་སྒྲུན་ལ་སྒྲོན་ནས་  
 ང་ནད་གྱིས་བྱིན་འདུག སེམས་གསོ་མ།  
 རྒྱ་རྒྱར་གྱིས་ལུག་ལྷ་དེད་ནས་འཆོ་བ་རོལ་འགོའང་འདི་ནས་བཅུགས།  
 རེད་ཡ།  
 ཁབ་གཞུང་ལྷ་བྱའི་ལུགས་བསམ་དེ་ཆོས་  
 གཞིམ་བརྟ་ལྷ་བྱའི་སྒྲུ་རྟེང་དེ་ཆོས་  
 བྱིད་གྱི་མཐོང་ལམ་བསྐྱེད་བྱིད་དམ།  
 འོན་ཀྱང་།  
 ལྷ་དཀར་དཔེན་པའི་ནམ་མཁའ་ཆེན་མོ་  
 བྱིད་དང་ངའི་མ་འོངས་པ་ཡིན་ཆོག་ཡ།  
 ངའི་མི་ལམ་གྱི་མངའ་ཐང་ལྷ་བྱ་.....སྒྲིང་ཉེ་མ།

# ཕྱིར་བཏུས་ཀྱི་ཆོར་འདུ།

—སྐ་བ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་བ།(མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ།)

དུས་དེ་ནི་ཡ་གི་མཐོ་ཞིང་འགྱུར་བའི་རི་བོ་ཅེ་གསུམ་དེར། དར་དཀར་པོ་ཁ་བས་བསྐྱབས་ཤིང་། རྒྱུང་བསེལ་  
 བྱ་སྒྲུག་ཡོང་གིས་འགྲེལ་བས་ནས་འདུག། བདག་ལ་མཆོན་ན། དེ་ནི་འགྲེལ་མི་ཤེས་པའི་དུས་ཁྱད་པར་བཞིག་  
 ཏུ་གྱུར། ཏག་ཏག་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ གི་ལོ་སྟེ། ང་རང་མ་ཡུམ་ས་རྩ་མཐོ་སློབ་འདི་ཉིད་ཀྱི་གྲལ་མཐར་ཁྱགས་  
 པའི་དུས་དེ་རེད་ལ། རི་བོ་དེ་མ་ལ་ཡའི་སར་རྒྱབ་ཏུ་དག་པོས་དབང་ཤིང་དང་། གཏུམ་སྤྱོད་ཀྱིས་མ་བཟོད་པར་  
 དའི་སྐ་བ་ལྷ་མིང་སྤྱིང་ཆོས་རང་དབང་གི་གི་སྐྱ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་སློབ་བཞིན། ཐོབ་ཐང་གི་ཁུ་ཚུར་གྱིན་དུ་སྤྱོད་  
 བཞིན་པའི་ལོ་སྟེ། ཡོངས་གྲགས་སུ་“ས་ཕྱི་ཞི་རྒྱལ་ཆེན་མོ་”ཞེས་ངེད་ཆོས་འབོད་བཞིན་པའི་ལོ་དེ་ཡང་རེད།  
 སྤྱིར་ན་སྐ་བས་དེར་ངས་སྤར་ཡང་གྲུང་ཁྲན་ཏང་གིས་རང་རེའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཉིད་ཏམ་ཟས་བྱས་པ་མ་ཟད།  
 དམངས་གཙོ་བཅོས་བསྐྱར་དང་། རིག་གནས་གསར་བཞེ་ཟེར་བའི་གནམ་ས་མགོ་རྟིང་བསློགས་པ་ལྟ་བུའི་ཆ་  
 ཆ་ལུར་ལུར་དང་། ངར་ངར་ཤིག་ཤིག་ཅན་གྱི་ལས་འགུལ་དེ་དག་གི་རྒྱན་རིམ་ཁྲོད། རང་གི་ས་མ་གཉིན་ཉེས་  
 མཆོན་པའི་མི་རིགས་འདི་ལ་ཆོད་དཔོག་དཀའ་བའི་སྒྲུག་བསྐལ་རབ་དང་རིམ་པར་སྤྱོད་དུ་བརྟུག་ཡོད་པ་ནི།  
 གཞན་ལས་ཐོས་པའི་བག་ཆགས་སྒྲུག་པོ་ཞིག་གིས་རབ་རོབ་ཅམ་ངས་ནུང་། རྟོན་རོ་མ་ཅི་ཞིག་ལ་དམངས་  
 གཙོ་བཅོས་བསྐྱར་དང་། གང་ཞིག་ལ་རིག་གནས་གསར་བཞེ་ཟེར་མིན་ནི་གཏན་ནས་མ་རྟོགས། ལོ་དེར་ཡང་  
 གྲུང་ཁྲན་ཏང་ལ་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་ཡིད་མ་རངས་པའི་ཆོར་བ་གསོན་པོ་ཞིག་ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་སྤྱོས།  
 འོན་ཀྱང་བྱ་འཁོར་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ། དེ་ལས་ལྷག་པའི་གལ་གནད་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཐོག་བསམ་གཞིག་  
 གི་གནས་སུ་ནི་ཏ་ལམ་སྤྱང་མ་སྤྱོད་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་གསང་དམའ་ཡོད་པར་མི་སེམས། དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་  
 ཡ་གི་རི་བོ་ཅེ་གསུམ་དེ་ཡང་ཉི་མའི་ཆ་རྒྱབས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པར་རང་གི་ཆ་ལུགས་དེ་ཡང་ལོ་ཤས་རིང་རྒྱང་  
 ཏུ་ཕྱད་དེ། སྐ་བའི་ཤིག་ཤིག་ངང་སྤྱོད་ཉམས་དང་བཅས་ཏེ་བསྐྱད། དེ་རིང་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལོ་སྟེ། མི་རིང་བར་  
 རང་ཉིད་མ་ཡུམ་ས་རྩ་མཐོ་སློབ་འདི་ཉིད་དང་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁ་བས་ཏེ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་བའི་མཆོམས་  
 དེར་སྤོབས་ཟིན་ལ། ཡ་གི་རི་བོ་ཅེ་གསུམ་དེ་ཡང་སྤར་བཞིན་དཀར་ལ་དྲངས་པའི་མངོས་རྒྱན་པ་མོ་ཞིག་  
 སྤྱས་ཏེ་བཞུད་ཉམས་དོད་པོས་བདག་ལ་འཇུག་དཔུལ་དཔུལ་བྱེད་བཞིན་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། མ་ཆད་  
 ཏག་ཏག་རི་བོ་དེ་མ་ལ་ཡའི་སར་སྤྱགས་སུ་འང་རང་དང་ཤ་རུས་གཅིག་པའི་སྐྱོན་ཆུ་རྒྱུ་ཆུང་བ་དང་གྲངས་  
 མི་ཉུང་བས་“བོད་ལ་རང་དབང་དགོས། རྒྱལ་བ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་སྐྱེ་ཆེ་ཁྲི་ལོ་བརྟན་པར་ཤོག”ཅེས་  
 པའི་མི་འདིགས་སེང་གའི་ང་རོ་སྤྱོད་བཞིན། གཅས་པའི་ཆེ་སྤྱོད་གི་མར་མེ་ཆད་མེད་དུ་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ལོ་  
 དེ་ཡང་ཡིན། བར་དེར་ཁོ་བོ་ཁ་ཕྱིར་བཏུས་བསློགས་སྟེ། སྐ་བའི་ཞི་རྒྱལ་ཆེན་མོ་གཉིས་ཀྱི་དབར་  
 ནས་རང་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐད། རང་གི་བསྐྱེད་ལ་མི་གཅིག་པའི་ཆོར་འདུ་ཟབ་མོ་ཞིག་

ཕྱི་མའི་སྐབས་སུ་ལྟར་ན། ངས་ཁོང་གི་དེ་བའི་དག་དགའ་སྟོང་དང་བཅས་ཏེ་དང་ལེན་བྱ་ཁུས་ལ། དེ་ཡང་  
 གདེང་སྟོབས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལན་གང་ཐུབ་འདེབས་ངེས་ཡིན། འདི་ལྟར་བདག་གིས་སྔ་ཕྱིའི་བར་གྱི་ལན་  
 འདེབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས། ཕྱི་མ་ནི་སྔ་མ་ལས་གཟི་བརྗེད་རང་བཞིན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱ་འོས་པ་ཡིན། དེས་  
 བ་ཕྱི་མའི་རུང་ཟད་སླིན་པའི་འབྲས་བཟང་དེ་ནི་རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་ལས་ཐུང་བ་ཞིག་ཅི་ལ་ཡིན་ཏེ་མ་ཡིན་  
 རོ། འདི་ནི་མ་ཡུམ་ས་རྩ་མཐོ་སྟོབ་ཀྱིས་འཐུས་སྟོ་ཆང་མེན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ངལ་བའི་རིགས་སྟོ་དུ་མ་ཁྱད་  
 དུ་བསད་པའི་སྐྱེད་སྲིང་འོག་གཞུལ་དུ་མེད་པའི་བཀའ་དྲིན་ཉག་ཅིག་ལས་ཐུང་བ་ནི་སྙམ་ཀྱང་བསྟོན་དུ་  
 མེད། མ་ཡུམ་ལགས། ས་རྩ་མཐོ་སྟོབ། སྤྱིར་ན་བདག་གིས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་རེ་འདུན་བཞིན་སྟོ་ཀུན་ནས་  
 འབད་འབུངས་ཀྱི་བྱ་བ་འབྲས་གཞུལ་དུ་བ་ཞིག་མ་ཐུང་ནའང་། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་གི་ཆེ་སྟོག་ལ་ལང་ཆའི་  
 དཔའ་རྩལ་རྒྱས་སུ་བརྟག་ལ།

བྱིས་པདག་གི་དཔྱད་ཤེས་ལ་ཡུན་སྐོག་ཆུ་ལྷག་གི་རྟོགས་སད་ཀྱི་བག་ཆགས་སུ་མོ་ཞིག་འདྲིལ་གནང་  
 མཛད་པ་དེ་ནི། རང་ཉིད་རི་སྒྲིབ་འཆོ་བའི་བར་དུ་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་བཞེད་ཐབས་མ་མཆིས་པའི་མི་ཆེ་འཁྲུག་  
 ཆ་འགངས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སེམས་བཞིན་ཡོད། མ་ཡུམ་ལགས། ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ། བྱིད་ནི་ནམ་ཡང་ཉམས་པ་མེད་  
 པའི་ཉི་མའི་འོད་སྣང་དང་འཕྲོགས་ཏེ། རྒྱལ་ས་མཐའ་ཀུན་ལ་མཆོན་སྟན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པར་ཁོ་བོས་མེ།  
 མ་ཡུམ་ལགས། ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ། བྱིད་ནི་རྟག་ཏུ་སྐྱད་པར་མེད་པའི་ཆུ་བོའི་རྒྱབས་རྒྱན་དང་བསྐྱེད་སྐྱོང་།  
 རྒྱལ་ཁབ་ས་ཡོངས་སུ་དར་ཞིང་གཡོ་བར་ཁོ་བོས་བསྟོར།

# བསམ་ཤེས་དང་བཅེ་དྲུང་།

## བསམ་ཤེས།

མིན་སྒྲུང་མངོས།

བསམ་ཤེས་ནི་མི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་བཅེ་དྲུང་ཉམས་པ་དེ་གསོ་བྱེད་གྱི་སྒྲན་མཆོག་ཡིན་ལ། རང་ཉིད་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པའི་རིན་ཆེན་དེ་ཡིན། བསམ་ཤེས་ནི་མི་སེམས་འགྲུག་བྱེད་གྱི་ལྷགས་ཀྱི་ཞིག་དེ་ཡིན་ལ། བཅེ་སེམས་མངོན་བྱེད་གྱི་རོ་མཆོག་དེ་ཡིན། བསམ་ཤེས་པ་ནི་མི་གཤིས་བཟང་ཆམས་གྱི་སེམས་རྒྱུད་མཆོན་པའི་དན་རྟགས་དེ་ཡིན་ལ། ལྷག་བསམ་ཅན་ཆམས་གྱི་གཞུང་རྒྱུད་མཆོན་པའི་དྲང་ཐིག་དེ་ཡིན། བསམ་ཤེས་ནི་རང་སེམས་གཞོན་བྱེད་གྱི་ཐབས་བཟང་དེ་ཡིན་ལ། གཞན་སེམས་གསོ་བྱེད་གྱི་བདུད་བཅེ་དེ་ཡང་ཡིན། བསམ་ཤེས་ནི་གོ་ལོག་དང་འགལ་བ་སེལ་བྱེད་གྱི་རྒྱ་ཆ་དེ་ཡིན་ལ། མཐུན་སྦྲིལ་དང་སྤྱི་དང་སྦྲོ་བས་གྱི་ལག་ཆ་དེ་ཡིན། བསམ་ཤེས་ལྡན་པའི་མི་ནི་རང་ཉིད་སྤྱི་ཆོགས་གང་དང་གང་ཞིག་ཏུ་གནས་ཀྱང་། འོན་ཏེ་ཆེ་ཆུང་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡང་ནམ་ཡང་མགོ་བོ་མི་སྒྱར་བར་མདུན་སྡོད་བྱེད་དེས་ལ། འཆོ་བའི་ཁྲིད་གྱི་སྒྲུ་མང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དོན་ཆུན་རེ་རེ་ཐུར་བར་སེལ་ངེས། བསམ་ཤེས་ལྡན་པའི་མི་ནི་སྤྱོད་པའི་ཁྲིད་ཆུང་ལ། དཀའ་སྤྱད་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་བར་གསེང་ནས་ནམ་ཡང་ཁུམ་མི་སྲིད། བསམ་ཤེས་ལྡན་པའི་མི་ནི་རང་ཚུགས་བྲག་རི་ལྟར་བརྟན་ལ། སྤྱི་དང་སྦྲོ་བས་མེ་རི་བཞིན་འབར་ངེས། བསམ་ཤེས་ལྡན་པའི་མི་ནི་རང་ལས་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པར་བྲེལ་ལ། གཞན་གྱི་འདོད་འདུན་བརྟག་པར་མཁས། བསམ་ཤེས་ལྡན་པའི་མི་ནི་གནས་ལུགས་དང་རྒྱ་མཆོན་ལ་དགའ་ཞིང་། དྲང་བདེན་དང་ཡ་རབས་ལ་གོམས་ཡོད། བསམ་ཤེས་ལྡན་པའི་མི་ནི་དུས་རྟག་ཏུ་བཅེ་སེམས་དང་སྦྲོ་བས་པ། བཟོད་པ་དང་སྦྲོ་དགའ་བཅས་ལ་འགྲོགས་ཡོད་པས། དེ་ལ་གྲོགས་བཟང་གི་འཁོར་ཆོགས་འདུ་ལ། རྣམ་ཡང་ཁེར་རྒྱུད་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་དུང་དེས་མནར་མི་སྲིད། དེ་ཡང་ང་ཆོ་སྤྱོད་ཤིང་དོན་གོ་བའི་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་བསམ་ཤེས་གྱི་ཐབས་བཟང་དེ་ཐོག་མར་རང་ཉིད་གནས་སའི་ཁོར་ལུག་ནས་སྤྱི་ཆོགས་རིམ་བཞིན་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ། མིའི་རིགས་དང་འཛམ་གླིང་བཅས་སུ་བཀོལ་བ་ནི་བསམ་ཤེས་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ལུལ་ཡིན། སྤྱིར་མི་ནི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལས་རྣམ་དཔྱད་གྱི་ཆལ་ལུལ་དུ་བྱུང་བས། དེ་ཡི་བསམ་ཤེས་གྱི་རྣམ་པ་དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་འདོགས་བྱེད་གྱི་བདེ་ཆ་ཉག་གཅིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་རང་ཉིད་བསམ་ཤེས་ལྡན་པའི་མི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བར་སེམས། བསམ་ཤེས། རང་གཞན་ཀུན་ཕན་གྱི་བདེ་ཆ་དེ་ཁོ་ན་དེ་ཡིན།

བཅེ་དྲུང་།

བཅེ་དྲུང་ནི་གཞུགས་མེད་ཀྱི་ཆོར་འདུ་རྩོད་མོ་ཞིག་བཅེ་དྲུང་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་ཐག་ཅིག་བཅེ་  
དྲུང་ནི་སེམས་དང་སེམས་པའི་བར་གྱི་དྲུང་ཞིན་ཞིག་བཅེ་དྲུང་ནི་མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་བར་གྱི་གསེར་  
ཟམ་ཞིག་བཅེ་དྲུང་ནི་ཡིད་སེམས་གསོ་བའི་བདུད་རྩི་ཞིག་

བཅེ་དྲུང་ནི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་འཆོ་བར་སྒྲོན་པའི་སེམས་འདུན་ཞིག་བཅེ་དྲུང་ནི་རྒྱུ་རིང་གི་ཕྱགས་  
བསམ་ལ་སྟེག་པའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་བཅེ་དྲུང་ལྡན་པའི་མི་ནི་གཞན་སེམས་འགྲུགས་པར་མཁས་ཤིང་ཁང་  
སེམས་སྒྲོང་བར་དགའ། བཅེ་དྲུང་ལྡན་པའི་མི་ནི་ཡམ་ཁའི་ཁྲོད་ནས་མགོ་པོ་སྒྱར་མི་སྲིད་ལ། རྒྱལ་ཁའི་ཁྲོད་  
ནས་ཁེངས་ཉམས་མངོན་མི་སྲིད། བཅེ་དྲུང་ལྡན་པའི་མི་ནི་ཤོག་དབྱེད་དང་གཡམ་རྒྱགས་ཁོ་ནར་མི་བྲེལ་ལ།  
རྒྱ་ཁོར་དང་ཉམ་སེམས་རྒྱུང་བར་མི་འཁོར། བཅེ་དྲུང་ལྡན་པའི་མི་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་འཆོ་བ་ལ་མོས་ཤིང་དོ་  
དགའ་དང་སྒྲིབ་ཤིང་ལ་འཛིགས། བཅེ་དྲུང་ལྡན་པའི་མི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་རིགས་ལ་དགའ་ཞིང་། ཁོར་ལྷག་  
དང་གནས་བབ་ལ་དྲུང་། ཡའི་མ་ཡར་སྒྲུན་གྱིས། བཅེ་དྲུང་ནི་འཛམ་གླིང་སྤྱི་དཔེ་མེད་ཀྱི་བཅེ་སེམས་ཞིག་  
རེད། ཅེས་པ་ལྟར་འཛིག་རྟེན་དུ་བཅེ་བ་ལྡན་པ་ནས་དེ་ནི་མི་དང་མི། མི་དང་ཁོར་ལྷག་མི་དང་རང་བྱུང་ཁོར་  
ལྷག་མི་དང་སྤྱི་ཚོགས། མི་དང་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་དུ་གཏོང་བའི་གསེར་སྒྲིབ་ཕྱོ་  
ཞིག་ཡིན་པས། བཅེ་དྲུང་ནི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དང་། མི་ཆེའི་ནང་ན་གཞུགས་མེད་ཀྱི་ཆོར་འདུའི་མེ་དཔུང་རྒྱུང་  
རྒྱུ་ཞིག་སྟེ། གཡམ་སྲིད་ང་ཆེའི་མེ་དཔུང་དེ་ལྷ་མཐུད་ནས་གསོས་པ་ཡིན་ན་མེ་ཕྱགས་རེ་ཆེར་འགོ་བ་དང་།  
དེ་ལས་ལྷོག་ཏེ་མེ་མ་གསོས་པར་སྒྲུང་མེད་དུ་གཞག་པ་ཡིན་ན་མེ་དེ་རིམ་གྱིས་ཞི་འགོ་སྲིད། མིའི་རིགས་ཀྱི་  
བཅེ་དྲུང་ནི་རི་འདྲའི་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་རེད་ཨང་། བཅེ་དྲུང་ནི་གསར་དུ་སྦྱོར་པའི་བྱས་པ་ཞིག་དང་འདྲ།  
གཡམ་སྲིད་བྱས་པ་དེ་ཨ་མས་ལྷ་ཞོས་གསོས་པ་ཡིན་ན་དེ་འཛིག་རྟེན་དུ་འཆོ་བྱུང་ལ། དེ་ལས་ལྷོག་ཏེ་བདག་  
མེད་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན་འཆོ་བའི་འགོ་རེས། དེར་བརྟེན། རྒྱབས་ཆེ་བའི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་བཅེ་དྲུང་ནི་འཛིག་  
རྟེན་གྱི་འཆོ་བར་ཡིད་སྒྲོན་དང་། མི་ཆེའི་མཛེས་སྤྱད་དང་བདེ་སྲིད་ལ་རོལ་བའི་སེམས་གཤིས་དེ་ཡིན། བཅེ་  
དྲུང་ནི་འདས་པའི་ལོ་ལྷ་ལ་བྱིར་མིག་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཤེལ་དེ་ཡིན་ལ། ད་ལྟའི་འཆོ་བར་རོལ་ཚུང་བྱེད་པའི་ཕོ་  
སྒྲོན་དེ་ཡིན། བཅེ་དྲུང་ནི་མ་འོངས་འདུན་པ་སྒྲོས་སྒྲོང་བྱེད་པའི་སྒྲུང་བརྟན་དེ་ཡིན་ལ། མི་ཆེའི་བདེ་སྤྱད་རི་  
མོར་གསལ་བའི་མེ་ལོང་དེ་ཡིན། དེའི་བྱིར་བཅེ་དྲུང་ནི་དུས་ནམ་ཡང་ཁུ་ཅག་ལ་མཁོ་བའི་རིན་བྲལ་གྱི་ནོར་  
བྱ་དེའོ།



# དམག་འཁྲུག་གི་དངོས་ཡིད་རང་གསེས་།

—སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་གསུང་།

སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ཉི་མ། (རིག་གནས་གསུམ་པ།)

འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ཏུ་དམག་འཁྲུག་དང་དམག་མི་ཐོན་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུགས་སྟུན་བྱས་པ་དེ་དག་སྤྱོད་དང་འཆོ་བའི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པར་སོམ་ཉི་མེད། ཁོང་ཆོའི་དམིགས་ལྟལ་ནི་སྤྱད་སྤྱོད་དང་འཐབ་ཆོལ་གྱི་སྤྱད་དུ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཆེས་སྟོབས་ཅན་གྱི་འདུགས་དེ་གནས་དགོས་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གསོད་པའི་ཆེད་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས། ང་རང་ཆོས་དམག་འཁྲུག་གི་སྐོར་ལ་ནན་ཞིང་གཟབ་པའི་སྒོ་ནས་མཁོ་བསམ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག དུས་རྒྱུན་ནས་རང་རེ་པོ་ལ་མོ་ཆེས་དམག་མིའི་འཐབ་ཆོལ་ལ་ཆེས་སྤྱོད་དང་ལྷན་སྟུག་པ་ཞིག་ངོས་བཟུང་བར་མ་ཟད། སྤྱི་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་རང་རང་སོ་སོའི་འཛིན་ཐང་དང་སྤྱོད་སྤྱོབས་ངོམ་སའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཏུ་བསམས། དམག་དཔུང་ནམས་ཁྲིམས་མཐུན་ཞིག་ཏུ་ངོས་བཟུང་བ་ནས་བཟུང་རང་རེས་དམག་འཁྲུག་དེ་ངོས་ལེན་བྱ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ཆོར་གྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་བཤད་ན་སྤྱད་ཞིག་གིས་དམག་འཁྲུག་དེ་ཁྲིམས་འགལ་ཡིན་པ་མི་ཆོར་ལ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་བསམ་ཕྱོགས་ཡིན་པའང་ངོས་ལེན་མི་བྱེད། དངོས་འབྲེལ་བྱས་ན། ང་རང་ཆོའི་ལྷན་པ་བཟུས་ཡོད་པ་རེད། དམག་འཁྲུག་དེ་ལྷན་སྟུག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ལ། མཚར་སྟུག་ཅན་ཡང་མ་ཡིན། དེའི་རང་བཞིན་ལྷན་སྤྱོད་ཤིག་ནི་ཡིད་སྤྱོད་སྤྱོད་གར་དང་སྟུག་བསྟུག་ཡིན་པ་རེད།

དམག་འཁྲུག་ནི་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་གི་མེ་ཁྲེ་ལྷ་བྱ་དང་བྱད་ཤིང་ནི་རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་ནམས་ཡིན། འདྲ་མཚུངས་དེ་ནི་ངས་ཁྱད་པར་དུ་འོས་འཚམ་དང་ཕན་ཐོགས་པོ་ཞིག་རྟེན་བྱུང་། དེང་དུས་གལ་ལྟར་བཤམ་སྟངས་དང་དམག་རྒྱུ་སྟངས་ནི་ཆ་བ་ནས་མི་འདྲ་བའི་གཞུགས་རྟེན་མང་པོ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་རང་རེ་ཐད་དེ་སྤྱད་བ་དག་ནས་དེ་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་སྤྱད། ང་རང་ཆོས་མེ་མདའ་དེ་དང་འདི་ནི་ཉ་ལས་པའི་ངོ་མཚར་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་སྤྱད་ཆ་བཤད། ཅི་སྟེ་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། དེས་འཆོ་བཞིན་པའི་རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་ནམས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཉག་ཅིག་ཡིན་པ་མི་བྲན་ཞིང་སྟུགས་བརྗོད་འོས་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་

ཡིན་པར་བརྟེན། དམག་འཁྲུག་ནི་འགོ་ལམ་ནང་དུ་མེ་ཁྲབ་པ་དང་ཆེས་མཆུངས། གལ་ཏེ་གནས་ལུས་ཞིག་  
 ལྟོབས་ཤུགས་ཞན་པོར་ཆགས་ན་དམག་དཔོན་ལས་འཛིན་གྱིས་དམག་མིའམ་དམག་དཔུང་ཁ་སྒྲོན་གཏོང་  
 བྱི་རེད། འདི་ནི་མེ་ཁྲེའི་སྤེང་དུ་མི་གསོན་པོ་གཤུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ཡང་རང་རེའི་ཁྲད་པ་བཟུས་  
 པར་བརྟེན་ནས་མཐོ་བསམ་དེ་འདྲའི་ངང་ནས་མི་གཏོང་ཀ་མེད་དང་། རང་རེས་དམག་མི་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་  
 བྱི་སྟུག་བསྐལ་དང་དཀའ་སྟུག་ལ་བསམ་ཞིབ་དང་བཅི་འཛོག་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དམག་མི་  
 སུས་ཀྱང་མས་སྒྲོན་དང་མི་འདོད་མེད་ལ། ཁོང་ཆོའི་བཟའ་བུ་སྟོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁོ་ཆོར་གཞོན་འཆེ་ཕྱག་རྒྱ་  
 མི་འདོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་དམག་མི་ཞིག་མི་བའམ་མི་ཆེ་གང་པོ་ཞིག་དུ་མས་སྒྲོན་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དམག་  
 མི་དེ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཕྱིར་རྒྱ་མ་ཟད་སྟུན་ཉེ་དང་གོགས་པོ་ཉུང་མཐར་མི་བཅུའམ་བཅོ་ལྔ་ཞིག་ལ་མཉམ་  
 དུ་དཀའ་སྟུག་ཕྱིར་བྱི་རེད། རང་རེ་ཆང་མས་ཡིད་གདུང་དང་ཡིད་སྦྱོའི་འཁྲབ་སྟོན་དེ་ལ་ཞེད་སྐད་བསྒྱེད་  
 དགོས་པ་རེད་དེ། སྟབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ང་རང་ཆོ་བདེ་ཆོངས་འདུག  
 གཡོ་ཐོལ་མེད་པར་ཁ་སངས་པོས་ཁྱས་ན། ང་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡིན་དུས་ང་ཡང་དམག་མི་ལ་ཆེས་ཡིད་དབང་  
 འཕྲོག་གི་ཡོད། སྟུག་པར་དུ་དེ་དག་གི་སྒྲིག་ཆས་ནི་ལྟ་བུ་ཐོན་དོད་པོ་དང་མཛེས་སྟུག་ཅིག་དུ་སྤང་། འོན་ཀྱང་  
 ། དེ་དག་སྒྲིག་ཆས་ལ་ལྟ་བུ་ཐོན་དོད་པོ་དང་མཛེས་སྟུག་ཅིག་དུ་ཇི་ལྟར་སྤང་བ་བཞིན་བསྟུ་བྱིད་ནང་དུ་ཆུད་  
 རྒྱུའི་འགོ་ཇི་བཞིན་བཅུགས་པ་རེད། སྟུག་གུ་ཆོས་ཅེད་མོ་བཅེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉིན་ཞིག་དཀའ་ཆོད་  
 བྱང་དུ་འཁྲིད་ངེས་པ་རེད། ཅེད་མོ་དེ་མི་གསོད་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་མ་ཡིན་པ་སྟོང་ར་གྱི་ཅེད་མོ་མང་པོ་ཅེད་རྒྱ་  
 དང་འཁྲབ་ཆས་འདྲ་མིན་གྲོན་རྒྱ་མཆིས་པ་རེད། ཡང་ཅི་སྟེ་རང་རེ་ཟན་པ་ཆོ་ལ་དམག་འཁྲུག་གིས་དེ་ཅམ་  
 ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའམ་ཡིད་མགུ་བར་མི་བསྒྲེད། ང་རང་ཆོས་གསལ་པོ་མཐོང་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 སྟུག་ནི་དམག་འཁྲུག་གི་ཅེད་མོ་ལ་གོམས་ཤོར་འདུག་པ་དེ་ཆེས་ཤིན་དུ་ཐབས་སྟུག་པོ་རེད། སྤར་དམག་མི་  
 ཡིན་མཁན་འགའ་ཞིག་གིས་ཁོང་ཆོས་མི་དང་པོ་ལ་མེ་མདའ་རྒྱག་པའི་ཆེ་ཡིད་མ་བདེ་བ་ཞིག་ཆོར་གྱི་འདུག  
 ཡིན་ཡང་། ལྷ་མཐུད་ནས་གསོད་དུས་ཆོར་བ་སྒྱིར་བཏང་བཞིན་ཆོར་རྒྱ་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྟེན།  
 སྤར་དམག་ཆོད་ཅིག་དུ་ང་རང་ཆོས་གང་འདོད་པ་རྣམས་སྟབས་སྟུག་གི་ཡོད་པ་རེད།  
 དེ་ནི་དམག་འཁྲུག་ཁོ་ན་འབྱུང་བའི་སྟབས་སྟུ་དམག་མིའི་འཇུགས་སྟུན་དེ་གཏོར་བསྐྱབ་འཛིག་བྱེད་ཅིག་མ་  
 ཡིན། ཁོང་ཆོའི་བྱས་དེ་མ་གཞི་ཉིད་ནས་འགོ་བཟུང་མའི་ཐོབ་དབང་ལ་ཆེས་གཞོན་སྟེལ་མཁན་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་ལ།  
 ཁོང་ཆོས་ཁ་རྒྱུང་གཏོང་བའམ་ལོག་པར་སྤྱད་པས་པ་རོལ་པོས་དཀའ་སྟུག་ཕྱིར་བེད་དང་གཉིས་སྟུ་མ་མཆིས་  
 པར་དམག་མི་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་དང་མཐུན་པར་ཕྱིར་། འགན་ཁུར་ལས་འཛིན་གྱིས་མཛེས་པོའི་ངང་  
 བས་དམག་དཔུང་གི་གལ་ཆེ་སྒྲོར། དེའི་སྒྲིག་འཇུགས་དང་། དག་དབང་དུ་བསྟུ་དགོས་པ་ཞེས་པའི་འགྲེལ་  
 བཤད་བཀའ་ཇེས་དམག་མིའི་རང་དབང་དང་ཐོབ་དབང་ཡོད་དོ་ཅོག་འཕྲོག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་དབང་  
 མེད་དུ་སོ་སོའི་འདོད་པ་དེ་པར་འཛོག་དགོས་པ་དང་། མཐའ་མར་ཁོང་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་དེའང་སྟོས་གཏང་  
 དགོས། དུང་ཡང་། དམག་དཔུང་དེ་ཐེངས་ཤིག་སྟོབས་ཤུགས་ཅན་དུ་འགྱུར་ཆེ་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་  
 བདེ་གཏོར་བསྐྱབ་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཏ་ཅང་མང་པོ་མཆིས།

སྤྱི་ཚོགས་ཚང་མའི་ནང་དུ་མི་ཁག་གི་དམིགས་དོན་དེ་གཏོར་ཚེད་ལྡན་པ། ཡང་རྒྱལ་པ་ལྡན་པའི་སྤྱི་གཞུགས་ཤིག་གི་མངའ་འོག་དུ་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོའི་བསམ་འདོད་ལྟར་འགྲན་རྒྱུ་ལ་བཞིག་དུ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཏེ་མ་རུང་བ་དང་གཞོན་འཛེད་ལྟར་ལྡན་ནའང་། ད་ཡོད་མི་གསོད་ཁྲག་སྤྱིར་གྱི་སྤྱི་དབང་སྒྲེར་འཛིན་པ་མི་ཉུང་པ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་བཅན་གཞོན་གཏོར་བ་ནས་རྒྱལ་སྤྱིར་རྒྱུན་མཐུན་ཐོབ་ཡོད། གལ་ཏེ་དམག་མི་མེད་པའམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁོང་ཚོའི་དམག་དཔུང་དེ་ངོས་ལེན་ནས་ཆག་ཡང་མ་གཏང་ན་གཞན་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་མི་རྒྱལ་ལ་གྲངས་ལས་འདས་པའི་ཆེ་སྟོན་ཀྱང་གཏོར་ཤིག་གཏོར་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད། ཇི་སྤྱི་དམག་དཔུང་གནས་པ་དེ་སྤྱི་དུ་སྤྱི་དབང་སྒྲེར་འཛིན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་གནས་ཡོད། གལ་ཏེ་རང་རེས་དོན་དམ་པའི་སྤྱི་དབང་སྒྲེར་འཛིན་ལམ་ལུགས་དེ་ངོ་ཆ་ཁྲེལ་གཞུང་མེད་པ་དང་གཏོར་ཚེད་ཀྱི་གཟུགས་སུ་ཆོར་གྱི་ཡོད་ན། ང་ཚོས་ཡིན་གཅིག་མིན་གཉིས་དེ་ལ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་དགོས་པ་ནི། འཛོལ་གནས་བྱེད་བཞིན་པའི་དམག་མིའི་སྟོབས་སྤྲུལ་གྱི་འཛུགས་སྐྱོང་དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

དམག་རྒྱལ་རིང་ལུགས་ནི་ཆེས་འགྲོ་སྐྱོད་ཆེན་པོ་ཡིན། དཔུང་སྤྲུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཞི་བདེའི་རྒྱུ་འདེད་བྱེད་པ་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིར་དུ་པན་མེད་ཀྱི་རྟོག་ཁྲེལ་དཔེ་མི་སྤྱི་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་གཞུང་གིས་ངེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱུ་འདེད་ཀྱི་གོ་མཚོན་ཐོག་དུ་དུལ་ཏུ་ལས་པ་གཏོར་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་སྤྱིར་བཏོན་སྤྱོད་གཏོར་འདོད་མེད་པ་རེད། དུལ་གཅིག་སྤྱི་མ་ཡིན་པར་རང་བྱུང་གི་རྩ་ཆའི་བྱུངས་བཅུད་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རིག་སྟོབས་སམ་སྟོ་གྲོས་རྣམས་ཀྱང་ཚུད་ཟས་སུ་གཏོར་བ་དང་དེའི་ཆེ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འཕེལ་རྒྱས་གཏོར་བ་ནི་འཛིགས་སྤྱོད་ཅིག་ལགས།

གསལ་པོ་བཟོ་འདོད་ལ། གང་ལྟར་ངས་དམག་འཁྲུག་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་མོས་འདུན་བྱེད་ཀྱི་མེད་ནའང་། དམག་འཁྲུག་མི་ཡོང་བའི་སྤྱི་དུ་དམག་མི་དང་གོ་མཚོན་སྟོགས་མ་སྐྱོན་ཅེས་ཞུ་གི་མེད། རྒྱལ་མེར་བྱང་བདེན་མ་ཡིན་པ་བཅན་ཤིང་དམ་དཔུང་འཛུལ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་མཐུན་སུ་མར་བརྟན་པོར་ལང་དགོས་པས་གནད་འགག་ཅན་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། ང་རང་ཆོ་ཆང་མ་ལ་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་བདེན་པ་དག་སྤྱི་བྱེད་པ་ནི་གསལ་ཆ་དོད་པོ་རེད། དེས་རྒྱ་རི་རུ་མན་ནི་(Nazi Germany)ཡི་བཅན་དབང་སྤྱི་དུ་གཞུང་ནས་སྤྱི་དུ་དཔལ་ཡོན་བསྐྱབས་པ། དེ་བཞིན་ཅིན་ཁོ་ཅན་ཅེར་ཅེར་(Winston Churchill)ཀྱིས་ཆེས་རྩལ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་དེ་བཞག་པ་རེད། ངོས་རང་གི་སྤྱི་ཚུལ་ལ་གོ་རི་ཡན་(Korean)དམག་འཁྲུག་དེ་ཡང་བྱང་སྟོང་ཤིག་དུ་འདུག དེ་ཡང་དེས་སྟོ་གོ་རི་ཡ་ལ་རིམ་གྱིས་མང་གཙོ་ལམ་ལུགས་དེ་གོང་དུ་འཕེལ་བར་གོ་རྒྱལ་སྤྱི་དུ་པན་པ་བྱས་བཟུང་། ང་རང་ཆོས་གཞི་རྩའི་སྤྱོད་ལམ་དང་ལྟན་དུ་མཆོད་རྟོགས་ལ་འཐབ་ཚད་བྱུང་བ་དེ་སྟོན་སེལ་ཁུངས་སྤྱི་བྱས་པ་ཡིན་མིན་དཔྱད་ཁྲུཅ་མ་གཏོར་རྒྱལ་དཔེར་ན། དེང་སང་རང་རེས་མཐོང་ཐུབ་པ་དེ་གྲང་དམག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་རྒྱལ་སྤྱི་དམག་འཁྲུག་འགོག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ནི་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ནའང་། གནད་དོན་ཆང་མ་ལ་གཡོ་མེད་འཁྲུག་མེད་ཀྱི་ཁྲལ་བབ་ཆད་གཞི་གང་རུང་བཟོ་རྒྱ་ཆེས་ཁག་པོ་རེད། དམག་འཁྲུག་ནི་གཞོན་འཛེད་དང་གཞོན་འཛེད་

དཔེར་ན། གང་དམག་གི་གནད་དོན་ནང་དུ། རྩལ་ཐུན་དམག་འཁྲུག་འགོག་ཐབས་ཀྱི་བརྒྱུད་ནས་སྤྱོད་  
གོང་སྤེལ་གཏོང་བར་རོགས་བྱས་ཡོད་པར་སྤྲོད། དེས་དོན་དམ་པའི་ཞི་བདེ་བརྒྱན་ཡོད་པ་མ་རེད། འདས་  
པའི་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱའི་ནང་ཡུ་རོབ་(Europe)ཏུ་དམག་འཁྲུག་ཆད་པ་ཤ་སྟག་མཐོང་། གང་དག་ཞི་བདེ་ངོ་  
མ་མ་ཡིན་མོད། ཡིན་ཡང་ངོ་བསྟན་ཤིག་གིས་བྱམས་བཅེ་སྟོལ་བཏོད་པ་རེད། ལེགས་ཤོས་ལ། ཞི་བདེ་རྒྱན་  
མཐུད་ཆེད་དུ་གོ་མཚོན་འཇུགས་སྟུན་བྱེད་བཞིན་པ་དེས་རྒྱ་ཁྱོན་གནས་སྐབས་ཙམ་གྱི་རིང་ཞབས་འདེགས་  
ཞུ་བུ། ཇི་སྤྲོད་ཚོད་ལྷན་པན་ཚུན་བར་ཡིད་མི་ཆེས་པར། རྒྱུན་གང་རུང་གིས་དབང་ཆ་དུ་ཆ་སྟོམས་དེ་  
མགོ་ཉིང་སྟོག་རུས། ཆེས་མཐར་ཐུག་གམ་ཡུན་གནས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དེ་རྣམས་མེད་དུ་ངས་གཙང་གི་ཡིད་ཆེས་ཉིད་  
ག་ཞི་ཅུ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བརྟན་པོ་བཟོ་བར་རུས་ངེས་སོ།



ང་ཚོས་ནོར་འཁྲུལ་བཅོ་བྲུན་པའི་སྐབས་སུ། གནས་ཚུལ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བདེན་ལུགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་  
དགོས་མིན་དང་། དེ་དག་ལ་གཏོང་ལེན་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་མིན་བརྗོད་རྟགས། སྐབས་དེ་དུས་ངའི་སེམས་  
པ་ཡང་འཇམ་ལྡན་གྱི་རྫོད་ཁོལ་རྒྱས་ཀྱི་རེད། ང་ལ་བྱེད་ཆོའི་བཙེ་བ་མཁོ། རྒྱ་མཚན་ནི་ང་ཕུ་གུ་ཞིག་ཡིན།  
ཡིན་ཡང་ང་ལ་མང་དགས་པའི་བྱེད་ནམས་ཀྱི་སེམས་ཁུར་དེ་མི་དགོས། དེ་ཡང་ང་རང་ཕུ་གུ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད། ང་སྟོད་དང་། ངའི་གཤོག་བྱང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྗོད་བྱེད་དུ་རྒྱགས་དང་། ང་ལ་  
སློབས་དང་། ག་འདྲ་བྱས་ན་འགྲིག་ངེས་རེད། ག་འདྲ་བྱས་ན་ནོར་ངེས་རེད། ང་ཞོགས་དང་། ང་རང་ཉིད་ཡོང་  
ནས་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ང་འཐེན་དང་། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ཅིང་མིག་བྱང་མཆི་མས་ཁེངས་དུས།  
བྱེད་རང་ཚོས་ང་ཡར་རྫོངས་དང་།

ང་ལ་མཁོ་བ་ནི་བྱེད་ཅག་གི་མིག་ངོས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཡིན། ཡིན་ཡང་ངེས་པར་དུ་འདི་སྐབས་དགོས་མིན་སྟེ་  
ག་ལ་དགོས། མི་གཞན་ནམས་དཀའ་སྤྱད་ཁོད་དུ་ཡོད་སྐབས། རྟགས་རམ་གྱི་ལག་བྱང་བསྐྱང་རྟགས། བྱེད་  
ཅག་འོད་མདངས་འཕྲོ་བའི་སྟོག་འོག་དུ་བཀག་ནས། སྤྱན་འོག་དུ་སྦྱང་བེན་པའི་ངེད་ཅག་འཐེན་རྟགས། དེ་  
ནི་བྱེད་ཅག་གིས་འཛམ་གླིང་ལ་སྤུལ་བའི་འཛམ་རྒྱུད་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། ངས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་  
རེད། ངས་ག་འདྲ་བྱས་ནས་བྱེད་ཅག་གིས་ང་ལ་དེ་ལྟར་མི་དགའ་བ་བཅོས་སྤྱབ་ཀྱི་རེད། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
ལག་བྱང་འགྲུལ་ནས་ཁུས་པ་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བཞག་བསྐྱབ་འདོད། ང་རང་ཉིད་ལ་བར་སྟོང་དགོས། ངས་  
ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད། ངས་གང་འདྲ་བྱས་ན་བྱེད་ཅག་གིས་ང་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཀྱི་རེད།

མཆན། ༡༠༠མཁོར་མཐོ་རིམ་སློབ་མ་ནམས་ཀྱིས་ལྷག་ཚོམ་བཅས་བརྟན་ནས་དུ་ཤེས་ས་  
ཁུལ་ཞིག་གི་སློབ་མའི་ཚོམ་ཞིག་རེད།



ཟེན།" ཞེས་ཤིང་སྐམ་ནང་དུ་བརྟུག་པའི་མཚོ་མེ་དང་དེད་གཉིས་ཀྱི་བོད་ལུ་གསར་བ་གཉིས་ཀ་སྒངས་ཏེ།  
"བུ་མོ་གཉིས། བུ་སྒྲིག་བྱོས།" ཞེས་བཤད། ཨ་ཕ་སློ་ཅུ་རྟ་ལ་སྐྱ་བུ་དང་དུ་བུ་སོང་། ཨ་མས་མིག་ཟུང་མཆི་  
མས་ཁེངས་བཞིན་བུ་མོ། གཤམ་སྤྱིང་ཨ་ཕས་སློབ་ལྟ་འགྲོ་འདོད་དམ་ཞེས་དྲིས་ན། ང་མི་འགྲོ་ཞེས་ཤོད་ཅིས་  
ཤལ་ཤལ་དུ་ངའི་ན་ཅེར་བཤད་སོང་།

༧

ང་ནི་སྐབས་དེར་ལོ་བརྒྱད་ཡིན་ལ། ངའི་སྐུན་ཆུང་ལོ་བདུན་རེད། རང་ཉིད་སློབ་ལྟ་འགྲོ་མི་འདོད་གི་  
ཚོད་གཞིའི་བར་ན་ང་ནི་དུང་བྱིས་སློ་བསམ་པའི་འཆིངས་རྒྱ་ལས་གྲོལ་མེད་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས།  
ཨ་ཕ་དང་ཨ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལ་གནས་ལུགས་ལྟན་པ་མཐོང་སོང་ལ། རང་ཉིད་སློབ་ལྟ་འགྲོ་བ་ན་ཨ་  
ཕའི་བསམ་དོན་འབྲལ་བྱལ་ཁྱེད་ཨ་མར་སྤྱིང་རྒྱུས་སོང་། ང་འདི་ལྟར་གོ་ཁར་ལངས་ནས་བསམ་གཞིགས་  
རི་ལྟར་བྱས་ཁྱེད་ཨ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཚོད་གཞི་ལ་ཐག་གཅོད་ཅིག་བྱེད་བྱལ་མ་སོང་། སྐབས་དེར་གཉེན་ཉེ་ཆོ་  
གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་དེད་ཆང་དུ་སླེབས་ཤིང་། ཨ་ཕར་བུ་མོ་ཆོ་སློབ་ལྟ་བཞག་ན་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་  
མདུན་ལམ་ཟེར་བ་ཕར་ཞོག་རྗེས་མར་ལས་ཀ་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པར་བྱིར་ལོག་ངེས་ལ། ཐ་ན་མནའ་མ་ཡག་  
པོ་ཞིག་བྱེད་མི་བྱལ་པས་ད་རེས་བུ་མོ་འདི་གཉིས་སློབ་ལྟ་འགྲོ་མི་འདོད་རྗེས་མ་བྱིས་ཆང་གཞན་ནས་བུ་ཉོས་  
དང་དེ་དག་སློབ་ལྟ་འགྲོ་ངེས་ཞེས་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ཁང་ཆོས་འཆང་ཁ་རྒྱལ་བཞིན་ཨ་ཕར་བསྐབ་བྱའི་ཚུལ་དུ་  
བཤད། སྐབས་དེར་ཨ་ཕ་ནི་དེ་དག་གི་ཁྲིད་དུ་གཡལ་ལས་རྒྱལ་བའི་དཔལ་ཚོད་ཡ་མེད་གཅིག་དང་འདྲ་བར་  
འབྱུང་ཉམས་ཀྱིས་ལངས་ཤིང་གཤོང་ལ་སྤར་བཞིན་སློབས་པས་ཁེངས་འདུག་ཅུང་ཅམ་འགོར་རྗེས་ཨ་ཕས་  
སྤྲ་དགོད་ཅིག་བྱེད་བཞིན། "གཉེན་ཉེ་ཆོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། འདི་ནི་ཁྲིད་ཅག་གིས་དེད་ཆང་ལ་ཤ་ཆ་བའི་རྟགས་  
ཤིག་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ངས་བུ་མོ་གཉིས་སློབ་ལྟ་འགྲོ་མི་འདོད་རྒྱ་ཡིན། བུ་མོ་དང་བུ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་  
མདུན་ལམ་ཞིག་བསྟན་དགོས་པ་ནི་ཕ་མར་རགས་ལས་ལ། མདུན་ལམ་དེར་བསྐྱོད་བྱལ་མིན་ནི་བུ་སྐྱལ་རང་  
ཉིད་ལ་རགས་ལས་ཡོད། དེའི་བྱིར་བུ་སྐྱལ་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་སློབ་ལྟ་འགྲོ་མི་གཤམ་ཆེ" ཞེས་བཤད་  
པ་ན། གཉེན་ཉེ་ཆོས་གཅིག་གིས་གཅིག་གི་གཤོང་ལ་ལྟ་བཞིན་བྱིར་རང་རང་སར་ལོག་སོང་། སྤང་བེ་སློབ་  
ལྟ་འགྲོ་འདོད་ཡོད་དམ། ཨ་ཕས་ང་ལ་དེ་ལྟར་འདི་ཞོར་དུ་བུ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་འདུག་

"ཨ་ཕ། ང་སློབ་ལྟ་འགྲོ་བ་ན་ཨ་མའི་ལག་རྟོགས་སུ་ཡིས་བྱེད།"

"དེ་དག་ལ་སེམས་ཁུར་མ་བྱེད། ཨ་ཅེ་དང་དེད་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ།"

སྐད་ཆ་དེས་ངའི་སེམས་ལ་ཅུང་བདེ་བ་ཞིག་སྤྲད་བྱུང་ཡང་། ཨ་མ་ནི་ང་སློབ་ལྟ་འགྲོ་མི་གནས་ཚུལ་  
དེ་ཐོས་རྗེས་གཤོང་ལ་སྤྱོད་ཉམས་ཀྱིས་ཁེངས་བཞིན་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་ཁྱེད་མི་བཤད་པར་འདྲང་རྒྱལ་གི་  
གནས་སུ་སྤྱང་།

༨

ཉོན་མཛུག་གི་ཉི་མ་མེར་བོ་སྤྱིའི་ཁ་རྒྱུབ་བརྒྱད་ནས་ནང་དུ་སླེབས་ཡོང་། ཨ་ཕ་དང་ཨ་མའི་ཚོད་གཞི་ཅུང་  
འངས་སོང་ལ། མཚོ་མེ་དང་དེད་གཉིས་སློབ་ལྟ་འགྲོ་མི་ཐག་བཅད་ཟེན། "གསར་པེ" བུ་མོ་གཉིས་ལ་



ནངས་ང་ཞིམ་པོ་ཞིག་སྒྲིལ་དང་ང་ཚོ་གཟའ་མི་མཉམ་འདྲེས་ཀྱིས་ནངས་ང་འདི་འཐུང་རྗེས་ཁོ་མོ་གཉིས་  
 སློབ་གྲུར་བསྐྱལ་དུ་འགྲོ་" ཞེས་བཤད་པ་ན། ཨ་མའི་གདོང་ལ་སྒྲིཊ་ཉམས་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་ཀྱང་རེ་ཞིག་ཨ་ཕའི་  
 ཐག་གཅོད་ལྟར་བཞག་སོང་། ཨ་མས་འོ་ང་ཞིམ་པོ་ཞིག་སྒྲིལ་རྗེས། ཐོག་མར་དེད་གཉིས་ལ་དཀར་ཡོལ་རེ་རེ་  
 ལྷག་ཤིང་དེ་རྗེས་ཨ་ཕ་དང་རུ་བོ། ཨ་ཅེ་ཆང་མར་སྤྱགས་སོང་། ཨ་མས་ཡང་བསྐྱར་དུ་"སྒྲིན་ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱིས་  
 བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་མོ་ཞིག་ཐོངས་དང་" ང་ཚོ་སྤེ་པའི་སྤྱན་ཚོགས་ཆང་གི་བྱ་དང་བཟ་ཤིས་ཆང་གི་བྱ་གཉིས་ལ་  
 ལྟོས་དང་། སློབ་གྲུར་སོང་ནས་ལོ་ལྷ་རྒྱག་ཅིག་འགོར་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ད་དུང་ཀ་ཁ་ཡག་པོ་ཞིག་མི་  
 ཤེས་པར་ནང་ལ་སླེབས་ན་རྒྱན་མ་བྱེད་པ་ལས་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་ཟེར་" དེའི་ཕྱིར། བུ་མོ་འདི་གཉིས་སློབ་གྲུར་  
 གཞག་ན་རྗེས་མར་འསྐོ་བསྐྱག་འགོ་རྒྱ་ལས་མེད་པས་མིག་ཡོད་བཞིན་དུ་དོང་ལ་མ་ལྷེབས་"ཞེས་རེ་བ་ཡང་  
 ཡང་ཞུས། ཨ་ཕས་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་གཏོང་བཞིན་དེ་རིང་ཐག་བཅད་པ་འདིར་འགྱུར་བ་ཡིན་སྟེ། གང་  
 ལྟར་བུ་མོ་འདི་གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་པར་ཞལ་འདོན་ཡག་པོ་ཞིག་ཀྱང་སྒྲིར་ཤེས་ན་སྤྱགས་ཐོག་གི་རྗེ་པོ་ལས་  
 ཡག་" ཅེས་རྟ་ནག་ར་ལ་སྤྲ་ཞིག་བསྟུང་དེ། "བུ་མོ་གཉིས་འགོ་ མཚུགས་པོ་འགོ་" ཞེས་རྟ་རྒྱང་ར་ཞོན་ཏེ་ག་  
 སྤྱིག་བྱས། དེད་གཉིས་ལོ་ན་རྒྱུད་བས་རྟ་ཞོན་ཏེ་ཨ་ཕར་བྱིད་དུ་བརྟུག་པ་ཡིན། སྤྱིག་པོར་གཉིན་ཉི་ཆོས་སྒྲོར་  
 མོ་ལྷ་རེའམ་ཡང་ན་བརྩ་རེ་བརྩུང་ནས་དེད་གཉིས་བསྐྱལ་དུ་སླེབས། མ་གཞི་དེད་གཉིས་ནི་སྒྲོ་ནང་སྤེ་པའི་  
 བུ་མོ་སློབ་གྲུ་བ་ཐོག་མ་ཡིན་པས་གཉིན་ཉི་ཆོ་དང་ཨ་མ་འཐད་མེད་ཀྱང་འདི་ལྟར་ཨ་ཕས་ཐག་གཅོད་ལྟར་  
 སློབ་གྲུར་སོང་། ཨ་ཕས་ཐག་གཅོད་ལྟར་སྤྲ་ནག་གྲུ་བཞི་དང་ཨ་མ་ཡོད་ཆད་རྒྱང་དུ་བསྐྱར་ཏེ་རྒྱང་དུ་བཞུད་  
 མགོ་བརྩམས། ཨ་མས་ལག་བྱུང་གཡུག་གཡུག་བྱེད་བཞིན། "བུ་མོ་གཉིས་ཤུགས་རྒྱུབ་" ཅེས་མིག་བྱུང་ལས་  
 མཆི་མའི་ཐིགས་ཕྱང་རེ་རེ་མཐུར་ཆོས་བརྒྱད་ནས་ས་ཁུ་ཟགས།

༩

ཐིག་དུགས་ཉི་མའི་འོད་སྤང་གསེར་འོད་ལམ་ལམ་དུ་ཕྱྱགས་བཞིར་འཕྲོས་པ་ན། ཡངས་པའི་རྩ་ཐང་ཆེན་པོ་  
 ལྟར་ལས་མརྗེས་ཤིང་སྤྱག་ "ཨ་ཅེ། ཨ་ཕ། འུ་ཅག་གི་མདུན་ན་རྩ་ལེན་བུ་མོ་ཞིག་ཡོང་བཞིན་གདའ་" ཨ་ཕ་དང་  
 དེད་གཉིས་ལྟར་མོས་མདུན་ཕྱྱགས་སུ་བཞུགས་པ་ན། ཡིན་པ་ནི་སྒྲོ་ནང་སྤེ་པའི་སྤྱིག་ལྟ་ཆང་གི་བུ་མོ་རེད། "བུ་  
 མོ་འདི་ཆོ་ཐག་རིང་། ཉེན་འབྲེལ་འགྲིག་སོང་། ད་བུ་མོ་གཉིས་ལ་མདུན་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་རྒྱ་རེད་"ཅེས་  
 ལྟ་མོ་སྤྱད་དེ་གསོལ་འདེབས་བྱེད་ཞོར་གི་རིང་རེ་འདེབས་བཞིན་སྤྲ་མཐུད་དུ་ལམ་དུ་ཆས། སྤྱིར་བཏང་འདི་  
 ནི་ངའི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན་མོད། ཁོ་མོར་མཆོན་ན་ཉིན་དེ་ནི་ཆོས་བརྗེད་པར་དཀའ་བའི་  
 ཉིན་མོ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཆོན་ནི་ཉིན་མོ་དེ་ནི། ཨ་ཕའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དགོངས་པ་དང་ཨ་མའི་སེམས་ཁོང་  
 གི་མིག་རྒྱ་འདི་དག་ཡོད་ཆད་ངའི་ནམ་ཡང་བརྗེད་མི་བྱུང་པའི་དུན་བྱང་གི་སྤང་བརྟན་ཞིག་དུ་བྱུང་བཞིན།







གཏུ།

འགྲོ་བྱེད་མ་མེད་དང་འབངས་སྤྱོད་ཀྱང་ཡིན་པས།  
 བཅན་བྱེད་མེད་མེད་དང་གཤིས་མཚན་བྱེད་པ།  
 མེད་ཀྱི་འོག་གཟུང་བྱེད་མ་མཚན་མིང་ཆ་ཆེ་བ།  
 དར་བྱེད་མ་ཆེ་མིང་ཀྱན་ལ་ཐུན་པ་མོགས་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་  
 མཚན་པ་ཡིན།